



ANO XVI | JULHO 2026 | Nº 65

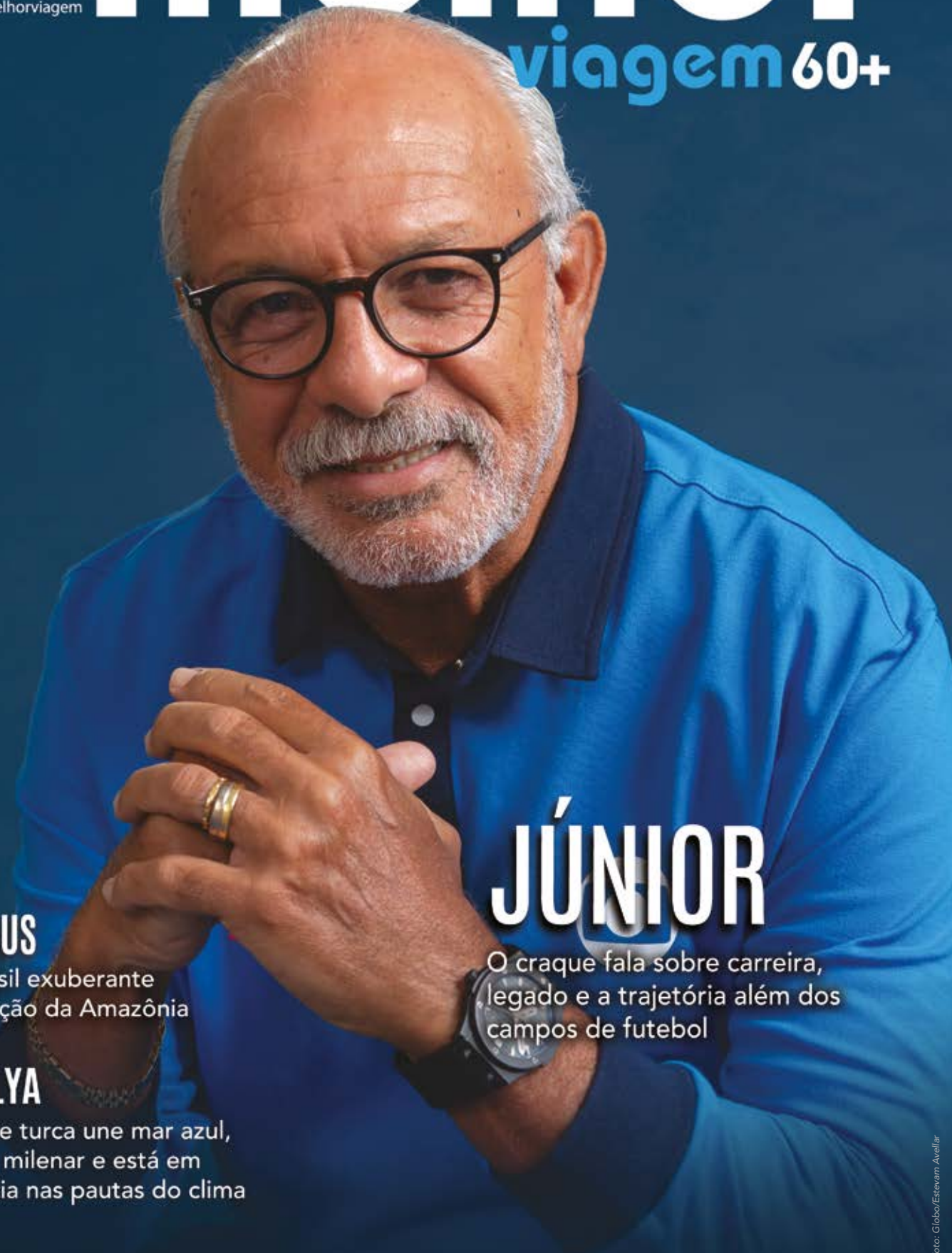
15 ANOS

www.mviagem.com.br

@revistamelhorviagem

melhor

viagem 60+



JÚNIOR

O craque fala sobre carreira, legado e a trajetória além dos campos de futebol

MANAUS

Um Brasil exuberante no coração da Amazônia

ANTALYA

A cidade turca une mar azul, história milenar e está em evidência nas pautas do clima



SUA VIAGEM INESQUECÍVEL PODE VIRAR MATÉRIA!

Participe e inspire outros viajantes!

revista
melhor
viagem 60+

www.mviagem.com.br
@revistamelhorviagem

Qual destino marcou a sua vida?

CONTE PARA NÓS AQUELA EXPERIÊNCIA
ESPECIAL QUE MERECE SER COMPARTILHADA.

ENVIE SEU RELATO E ATÉ 4 FOTOS.

SUA HISTÓRIA SERÁ PUBLICADA NA MELHOR
VIAGEM 60+ E NO PORTAL DA REVISTA.

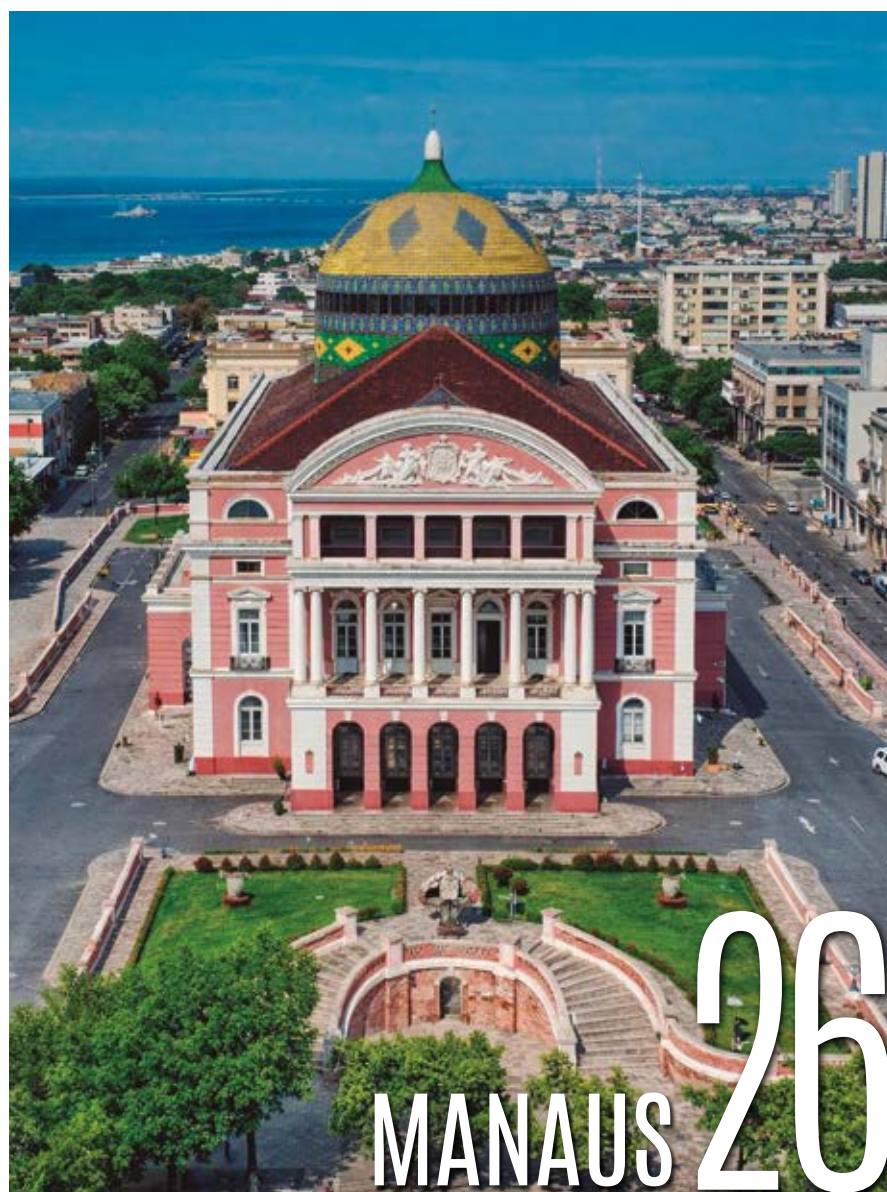
ENVIE PARA:

redacao@mviagem.com.br

ou pelo whatsapp:

 (11) 94540 6230





- 8 NOTÍCIAS
- 10 AVIAÇÃO
- 12 CRUZEIROS
- 44 HOTELARIA
- 48 GASTRONOMIA
- 51 SAÚDE & BEM-ESTAR
- 54 COMPORTAMENTO
- 59 LITERATURA
- 72 ARTE E CULTURA
- 74 PET



Viajar com
tranquilidade
começa antes
do embarque.

Começa com a escolha certa!



+ de 130 destinos
no Brasil e no mundo.



Atendimento B2B
para sua agência
de lazer ou corporativa.



PARA MAIS INFORMAÇÕES
ESCANEE O QR CODE.

O céu
do Brasil é
Azul



Quem valoriza cada momento, **escolhe voar Azul.**



ANA CAROLINA KUWABARA
Publisher

HÁ 15 ANOS DANDO VOZ AO PROTAGONISTA DO TURISMO

Quem acompanha de perto o comportamento do viajante 60+ sabe: este público não apenas viaja. Ele decide, consome, influencia, transforma destinos e exige um novo olhar do mercado.

Foi a partir dessa percepção — e, sobretudo, dessa convicção — que nasceu a Revista Melhor Viagem 60+, há 15 anos. Antes mesmo de o tema da longevidade ganhar força nas discussões de mercado, já entendíamos que havia um Brasil maduro, ativo, curioso, sofisticado e desejoso de viver o mundo com autonomia, conforto, segurança e significado.

Ao longo desses 15 anos, construímos uma trajetória pioneira, sendo a primeira e única revista do Brasil dedicada ao viajante 60+.

Mas comunicar com esse público era apenas parte da missão. Era preciso também preparar o mercado para atendê-lo melhor.

Foi assim que criamos o Expo Fórum de Turismo 60+, que em maio passado chegou à sua 4ª edição, consolidado como o mais importante evento B2B voltado ao turismo maduro no Brasil — e uma referência também no mundo. Um encontro criado para profissionais, destinos, empresas, operadoras, agentes de viagens, hotéis, companhias aéreas e marcas que entendem que o futuro do turismo passa, necessariamente, pela longevidade.

Somos, com orgulho, os primeiros e únicos no Brasil a ocupar esses dois espaços de forma estruturada, contínua e especializada: de um lado, o viajante 60+; do outro, o mercado que precisa compreendê-lo.

Durante 15 anos, acompanhamos mudanças profundas no comportamento desse público. Vimos o 60+ sair do lugar de coadjuvante para assumir seu papel de protagonista.

O viajante maduro quer conforto, mas também quer aventura. Quer segurança, mas não abre mão de novidade. Quer acolhimento, mas rejeita estereótipos. Quer ser respeitado em sua história, em sua autonomia e em sua capacidade de escolha.

E é justamente por isso que o turismo precisa evoluir. Não basta adaptar produtos antigos. É preciso criar experiências pensadas para uma geração que vive mais, consome melhor, pesquisa mais, exige confiança e valoriza marcas que a enxergam de verdade.

Consolidamos um movimento. Um movimento que coloca o Brasil no centro da discussão sobre turismo, longevidade e consumo maduro.

E se o turismo é feito de encontros, nós temos orgulho de sermos o ponto de encontro entre quem deseja viajar melhor e quem deseja atender melhor.

E seguimos aqui, há 15 anos, contando essa história — e ajudando a construir o futuro desse mercado.

revista
**melhor
viagem 60+**

Publicação de responsabilidade da
Kuwabara Comunicação LTDA.

Rua Mário de Andrade, 48 - Cj. 1616,
Barra Funda CEP: 01154-060
São Paulo/SP - Tel.: (11) 94540 6230
www.mviagem.com.br
@revistamelhorviagem

Periodicidade: Bimestral

Editora-chefe: Ana Carolina Melo
anamelo@mviagem.com.br

Chefe de redação: Patrícia de
Campos
patricia@mviagem.com.br

Redação: Ana Melo, Patrícia de
Campos e Irineu Ramos

Colaboradores:

Janaína Pereira, Arthur Peralta,
Luiz Del Vigna e Valéria Natal

PUBLICIDADE:

Michel Ayoub:
michel@mviagem.com.br

Guilherme Fussi:
guilherme@mviagem.com.br

REPRESENTAÇÃO COMERCIAL:

Bahia - Gorgônio Loureiro
Tel.: (71) 99972 5158

**REPRESENTAÇÃO
INTERNACIONAL**

GLOBE TRAVEL MEDIA/Claudio
Dasilva
+ 1 (954) 647-6464

Ana Paula Garrido
Tel.: (11) 9+9250 3600

FÓRUM DE TURISMO 60+:

Rosi Gonçalves
rosi@forum60.com.br

SUGESTÕES E ASSINATURAS

Tel: (11) 94540 6230

*Os artigos dos nossos
colaboradores não refletem,
necessariamente, o
posicionamento da revista
Melhor Viagem*

O maior encontro do turismo na América Latina começa com um simples passo: **sua inscrição.**

ABAV EXPO 30 SET a 02 OUT
EXPO CENTER NORTE
SÃO PAULO, SP

Negócios que transformam.
Conexões que impulsionam.
Experiências que inspiram.

A ABAV Expo 2026 abre suas portas para quem deseja estar onde o futuro do turismo acontece.

Acesse
www.abavexpo.com.br

E garanta seu lugar na feira do agente de viagens!

Siga-nos no Instagram

ABAV

VALEM A VISITA DO TURISTA 60+

► POR PATRICIA DE CAMPOS

Viajar após os 60 anos é inspirador e transformador, considerando inclusive a disponibilidade de tempo – o que gera economia por poder viajar na “baixa temporada” – o conhecimento acumulado e a maturidade, buscando destinos com propósito.

O turista maduro busca seu próprio ritmo de viagem, com qualidade gastronômica, de hospedagem e principalmente lugares seguros, com baixos índices de criminalidade e boa sinalização. Destinos com infraestrutura adaptada, como calçadas niveladas, transporte público eficiente, hotéis com elevadores e passeios com suporte para mobilidade, tornam a viagem mais tranquila e segura.

OS MELHORES PAÍSES PARA SEREM VISITADOS:

ESPAÑA

RITMO SUAVE E ENCANTOS MEDITERRÂNEOS

A Espanha é vibrante e serena ao mesmo tempo, especialmente em regiões como Andaluzia ou Catalunha. Barcelona, por exemplo, é uma cidade com boa acessibilidade e ampla oferta de atividades culturais. Para os mais aventureiros, até o Caminho de Santiago pode ser feito em trechos adaptados, pensados para caminhadas leves e significativas. A gastronomia mediterrânea e o clima ameno completam o cenário perfeito.

JAPÃO:

TRADIÇÃO, TECNOLOGIA E HOSPITALIDADE

Este é um país que valoriza e respeita os idosos. A cultura local reverencia os mais velhos, o que torna a viagem ainda mais agradável e respeitosa. Cidades como Kyoto e Tóquio oferecem sistemas

CANADÁ:

NATUREZA, SEGURANÇA E ESTRUTURA IMPECÁVEL

Um país seguro com alta qualidade de vida. Cidades como Vancouver e Quebec oferecem excelente mobilidade urbana e atrações acessíveis. O país é conhecido por seus parques nacionais bem cuidados, com trilhas sinalizadas e adaptadas para caminhadas leves.

GRÉCIA: BELEZA, HISTÓRIA E MAR AZUL

Para quem busca paisagens deslumbrantes e rica herança cultural, a Grécia é um convite ao prazer. Atenas é repleta de sítios arqueológicos com boa estru-



tura para visitação, enquanto ilhas como Santorini e Creta têm opções de hospedagem voltadas para o público da melhor idade.

ARGENTINA:

PRÓXIMA, CHARMOSA E ECONÔMICA

Para quem deseja explorar um destino internacional sem sair da América do Sul, a Argentina é uma excelente alternativa. Buenos Aires, com seu charme europeu, cafés tradicionais e shows de tango, encanta o viajante maduro. Já Mendoza, aos pés da Cordilheira dos Andes, é ideal para quem aprecia enoturismo e paisagens naturais.

PORTUGAL:

HISTÓRIA, GASTRONOMIA E ACOLHIMENTO

Portugal é sempre citado como um dos melhores destinos internacionais para viajantes 60+, e com razão. Cidades como Lisboa e Porto oferecem transporte eficiente, ruas históricas com calçamento requalificado, museus acessíveis e uma rica culinária. Os portugueses têm fama de receber bem, especialmente os visitantes mais velhos. Além disso, o idioma próximo ao português do Brasil facilita a comunicação, criando uma experiência mais confortável. É o país ideal para quem busca um mix de cultura, tradição e hospitalidade.

ITÁLIA: ARTE, CULTURA E VIVÊNCIAS

A Itália é um verdadeiro paraíso para quem deseja viajar com calma e sensibilidade. Com suas cidades históricas como Roma, Veneza e Florença, o país oferece opções de roteiros culturais adaptados e cheios de beleza.

Assine a revista Melhor Viagem 60+

- ✓ 6 EDIÇÕES IMPRESSAS NA SUA CASA
- ✓ NEWSLETTER COM CONTEÚDOS EXCLUSIVOS

- ✓ BRINDE CARTEIRA E PORTA-PASSAPORTE



Assine pelo site:

www.mviagem.com.br

WhatsApp (11) 94540 6230



Instagram Facebook @revistamelhorviagem60

CHOPE A BORDO

A iniciativa permitirá que clientes GOL maiores de 18 anos desfrutem (sempre com moderação) do chope Brahma a bordo em voos selecionados ao longo dos próximos 12 meses. Após o voo inaugural, o serviço ainda será disponibilizado em mais um mil voos selecionados e o consumo acontecerá sem custo adicional para clientes.

Brahma, marca Ambev, e Gol Linhas Aéreas anunciaram uma parceria única no mercado de aviação: o desenvolvimento de um trolley com chopeira especialmente projetado para operar em aeronaves comerciais. A iniciativa torna a GOL a primeira companhia aérea do Brasil e das Américas



a oferecer o serviço a bordo, permitindo que os clientes desfrutem do chope Brahma não pasteurizado e mais cremoso, a trinta mil pés de altitude, elevando ainda mais o padrão de hospitalidade da companhia.

NOVOS VOOS INTERNACIONAIS NO NORDESTE

Latam: Fortaleza ganha mais frequências para Lisboa e novos voos ligam Natal e Maceió a Buenos Aires

A Latam Airlines Brasil amplia sua malha internacional no Nordeste a partir do segundo semestre de 2026, com o aumento das frequências entre Fortaleza e Lisboa e a criação de novos voos sazonais ligando Natal e Maceió a Buenos Aires. A estratégia reforça o papel da capital cearense como principal hub internacional da companhia na região e amplia a oferta de assentos para dois mercados considerados estratégicos: Europa e Argentina.

A partir de outubro, a rota entre Fortaleza e Lisboa passará de três para quatro voos semanais. Entre novembro deste ano e março de 2027, a operação será ampliada para cinco frequências semanais, com partidas as segundas, terças, quartas, quintas e sábados; mas os voos entre Fortaleza e Santiago, no Chile, e entre Fortaleza e Miami, nos Estados Unidos, deixarão de ser comercializados para viagens a partir dessa data.

O reforço da ligação com Lisboa também representa uma reconfiguração da malha internacional da Latam em Fortaleza. A companhia deixará de comercializar os voos para Miami, nos Estados Unidos,



e Santiago, no Chile, para viagens a partir de outubro de 2026, direcionando capacidade para mercados com maior potencial de crescimento.

Atualmente, Fortaleza é conectada pela Latam a 14 destinos nacionais, incluindo São Paulo, Rio de Janeiro, Brasília, Recife, Salvador, Belém e Manaus, funcionando como ponto de alimentação dos voos internacionais da companhia.



**SEU PRÓXIMO MOMENTO
DE BEM-ESTAR COMEÇA AQUI**

CONHEÇA OS HOTÉIS ACCOR EM SÃO PAULO
E DESTINOS PRÓXIMOS PARA TRANSFORMAR
QUALQUER PAUSA EM UMA EXPERIÊNCIA MEMORÁVEL



Faça sua reserva em: all.com



GRAND MERCURE
HOTELS AND RESORTS

PULLMAN

NOVOTEL

HOTEL JEQUITIMAR
RESORT & SPA — BY ACCOR

“SAUDADES DO VERÃO” HÓSPEDES EXTRAS GRATUITAMENTE

A Costa Cruzeiros lança a campanha promocional “Saudades do Verão”, oferecendo gratuidade na tarifa marítima para o 3º ou para o 3º e 4º hóspedes. O benefício contempla os cruzeiros de 3 a 9 noites pela América do Sul, com embarques dos portos brasileiros de Santos, Itajaí e Rio de Janeiro; e as viagens de 7 noites pelo Caribe, com saídas da República Dominicana, entre novembro de 2026 e abril de 2027. A promoção é válida para hóspedes reservados em cabines internas, externas, com varanda e em suítes nas tarifas MyCruise e All Inclusive até o dia 9 de agosto de 2026, ou limitada a 20 cabines por saída, o que ocorrer primeiro.

O benefício está valendo também para os roteiros – nacionais e internacionais – do Costa Serena,

Costa Favolosa, Costa Diadema e Costa Fascinosa, durante a temporada 2026/2027 podem ser adquiridos em até 12x sem juros no cartão de crédito pelo site Costa Cruzeiros.



CORAZUL CHEGA AO BRASIL A BORDO DO BUENAVISTA

Anova companhia espanhola de cruzeiros estreia no Brasil com 11 roteiros exclusivos. A partir de novembro de 2026, o Buenavista navegará pela costa brasileira com uma programação diversificada: minicruzeiros de 3 a 5 noites partindo de Santos, roteiros pelo Nordeste saindo de Recife e Salvador, e viagens especiais para Natal, Réveillon e Carnaval.

Os destinos incluem algumas das praias mais

desejadas do país: Búzios, Ilha Grande, Balneário Camboriú, Maceió, Salvador e a icônica Copacabana durante a virada do ano.

A Corazul Cruceros, companhia espanhola que estreia suas operações no Brasil, com uma proposta diferenciada: cruzeiros com alma mediterrânea, pensados para quem valoriza experiências autênticas, convivência em família e momentos de verdadeira conexão.



IDOSOS TÊM DIREITO A ACOMPANHANTE

Idosos têm direito a acompanhante em diversas situações de atendimento em saúde, especialmente em internações, consultas, exames, pronto-socorro e instituições de longa permanência, quando a presença de um familiar ou cuidador é necessária para garantir segurança, compreensão das informações e respeito à dignidade. Esse direito é amparado pela Constituição, pelo Estatuto do Idoso, pela legislação de saúde e pelo Código de Defesa do Consumidor, e não pode ser afastado por simples “norma interna” do hospital, clínica ou plano de saúde.

Embora o Estatuto do Idoso não liste, artigo por artigo, todas as situações em que o acompanhante é obrigatório, a interpretação conjunta de seus dispositivos, somada à legislação sanitá-

ria e de saúde, levou à consolidação do entendimento de que:

- O idoso tem direito a acompanhante em internações e atendimentos de saúde quando houver necessidade

- Hospitais e serviços de saúde devem permitir a presença de acompanhante, principalmente em casos de dependência física, cognitiva ou emocional

- Negar injustificadamente a presença de acompanhante pode caracterizar violação de direitos do idoso e gerar responsabilidade civil, administrativa e até penal, em situações extremas. Assim, o direito a acompanhante é visto como desdobramento da proteção integral prevista para a pessoa idosa, e não como “cortesia” do hospital.

Acompanhante para idosos no SUS e na saúde suplementar. O direito a acompanhante para idosos em hospitais vale tanto no SUS quanto nos planos de saúde.

NO SUS:

- Políticas de humanização e normas locais costumam reforçar a necessidade de permitir acompanhante para idosos em enfermarias, pronto-socorro e exames

- O objetivo é garantir acolhimento integral, especialmente para idosos vulneráveis socialmente



► ARTUR PERALTA

Sócio proprietário da Peralta Advogados, pós-graduado em Direito Empresarial pela Escola Paulista de Direito e em Planejamento Patrimonial Sucessório e Holding Familiar pela Escola Brasileira de pós-graduação.

ahperalta@outlook.com

NA SAÚDE SUPLEMENTAR:

- O Código de Defesa do Consumidor protege o idoso enquanto beneficiário de plano, vedando cláusulas abusivas que limitem garantias fundamentais

- Normas da saúde suplementar reconhecem o direito a acompanhante em diversas situações (especialmente para idosos, crianças e pessoas com deficiência)

- Cobrar taxas extras de hospedagem do acompanhante, quando a presença é direito legal, pode ser considerado abusivo

Em ambos os sistemas, a prática consolidada é permitir – e não apenas tolerar – a presença de acompanhante para idosos em internação, salvo motivos técnicos relevantes.



CONCIERGE NO AEROPORTO PARA UM EMBARQUE TRANQUILO

Por mais experiências em viagens que se tenha, o pré embarque é sempre um momento de tensão e correria, mesmo chegando bem antes da partida do voo. Quem opta por fazer o check-in eletrônico, mas que tem malas para despachar, não foge das intermináveis filas do balcão, onde mesmo as preferências estão sempre cheias. Se a bagagem é de mão e vai dentro da aeronave, o stress só diminuiu, mas continua existindo na hora que ao se olhar o quadro de partidas se descobre que o portão de embarque 14 que está na sua passagem, foi transferido para o 38 que está do outro lado do aeroporto.

Ainda não foram citadas a passagem pelo raio-x, onde a fila preferencial geralmente tem duas ou três famílias com crianças e por muitas vezes com seu pet e que acabam travando tudo, e por fim, mesmo os prevenidos que chegaram várias horas antes do embarque e que resolvem tomar aquele cafezinho com pão de queijo antes do voo, tem que enfrentar a lentidão do atendimento além de pagar uma fortuna por isso.

Agora, dá para mudar toda essa situação, indiferente se a viagem será nacional ou internacional.

O serviço W Meet & Assist oferece uma série de benefícios exclusivos, como assistência personalizada, cuidado com a bagagem e o conforto das sofisticadas salas VIP durante a espera pelo voo, com café, refrigerante, espumante, snacks e lanches frios. Além disso, garante maior eficiência em todos os processos nos aeroportos de Guarulhos, Recife, Fortaleza e Cuiabá. Entre os serviços incluídos estão a disponibilidade de um concierge bilíngue, recepção no espaço W Premium Services (localizado no Terminal 3 de Guarulhos), check-in antecipado com emissão do cartão de embarque, assistência no embarque, desembarque e conexões, apoio no check-in de bagagens, monitoramento ágil no balcão de imigração, identificação e retirada de bagagens.

Outra opção é o W Fast Pass, disponível no



Terminal 1 do Aeroporto Internacional de Guarulhos, oferece acesso exclusivo à área restrita de embarque, permitindo que você passe pelos trâmites de segurança com rapidez, sem filas e com total tranquilidade.

Esses são serviços especiais da W Premium Lodge, que acaba de inaugurar a sala W Premium Lounge Congonhas foi concebida para atender a um perfil de passageiro que valoriza conforto, praticidade e fluidez em uma rotina de viagens frequentes. A proposta é transformar o tempo de espera no aeroporto em uma experiência mais acolhedora, funcional e eficiente, sem perder o cuidado e a sofisticação que fazem parte da identidade do W Premium Group.

Para saber mais sobre esses serviços é só acessar o site: wpremiumlounge.com

HOTEL DE LUXO MAIS ANTIGO DO MUNDO AINDA EM FUNCIONAMENTO

Nishiyama Onsen Keiunkan é o mais antigo hotel de luxo no mundo ainda em funcionamento, e fica em Hayakawa-cho, a cidade menos populosa do Japão, cercada pelos Alpes do Sul ao norte e oeste, pela cadeia montanhosa Kushigata a leste e pelas Montanhas Minobu ao sul.

Foi inaugurado na era Keiun (705 d.C.), fundado por Fujiwara Mahito, filho de um assessor do Imperador Tenji, 38º Imperador do Japão.

Inicialmente foi uma estalagem de fonte termal construída para se misturar aos vales montanhosos profundos das quatro estações, aproveitando

a encosta ao longo do Rio Hayakawa. Em 1997, sob o 52º chefe da família, Keiunkan foi promovido em todo o país e mais pessoas passaram a visitar Hayakawacho. Toda a estalagem foi reformada não apenas por suas fontes termais, mas também pela culinária e quartos, tornando-se uma pousada turística que encanta os visitantes. O edifício de quatro andares, que incorpora a essência da arquitetura japonesa moderna pura, é feito de concreto armado, mas utiliza uma abundância de vários tipos de madeira em seu interior, recebendo os hóspedes com uma atmosfera calma digna de mais de 1.300 anos de história e tradição.

Possui um total de 35 quartos (atualmente em operação com 22 quartos). Todos os quartos de hóspedes são projetados com foco na tradição japonesa, equipados com banheiras alimentadas diretamente pela fonte.





CULINÁRIA SAZONAL INSPIRADA NOS PEIXES

Os pratos tradicionais de peixe nas Ilhas Maltesas são mais do que receitas — refletem a cultura marítima moldada pelas estações, superstições e o ritmo constante da vida à beira-mar

Ao longo das costas de Malta e Gozo, a pesca é um modo de vida, e os sabores que dela vêm trazem histórias tão antigas quanto as próprias ilhas.

A mesa muda com o mar. *Lampuki* (*mahimahi*) chegam no final do verão e início do outono. Quando as primeiras capturas aparecem, as famílias correm para preparar a torta de *lampuki*, um doce salgado recheado com peixe, legumes e especiarias quentes.

O inverno traz *aljotta*, uma humilde sopa tradicionalmente feita com peixe-roca, alho, tomates e ervas. É um prato que te aquece de dentro para fora, especialmente em dias de vento, quando o mar está agitado e os pescadores retornam com capturas menores, mas cheias de sabor.

Ao longo do ano, polvos e lulas continuam sendo alimentos básicos. *Stuffat tal-qarnit* (ensopado de polvo) é cozido lentamente até ficar macio, servido com pão maltês crocante. Lula grelhada, recheada e peixe *vopi* ou *bogue* frito são comuns tanto em casas quanto em restaurantes.

A primavera e o início do verão trazem atum e peixe-espada, servidos de forma simples — grelhados, regados com azeite de oliva e acompanhados de alcaparras e limão. A simplicidade é intencional: a culinária maltesa deixa a frescura falar por si só.

MÉTODOS TRADICIONAIS

A prática há muito tempo depende de técnicas sustentáveis e em pequena escala. Redes, palangres e armadilhas ainda são usadas hoje, especialmente em comunidades menores onde as famílias transmitem conhecimento de geração em geração.

A temporada de *lampuki* está particularmente ligada à tradição. Pescadores colocam *kannizzati* — folhas de palmeira flutuantes que criam sombra. *Lampuki* se juntam sob eles, e redes são lançadas com precisão treinada. É um método que permaneceu praticamente inalterado por séculos.

CIDADES LITORÂNEAS ONDE A TRADIÇÃO PROSPERA

Cidades costeiras permanecem profundamente ligadas à cultura pesqueira, oferecendo sua própria atmosfera e destaques culinários.

1. **Marsaxlokk (Malta):** A vila de pescadores mais famosa, conhecida por sua colorida frota de *luzzu* (barcos de pesca) e o movimentado mercado de peixes aos domingos, onde as capturas mais frescas são vendidas diretamente dos barcos. A orla é ladeada por restaurantes que servem peixe grelhado, ensopado de polvo e especiais sazonais.

2. **Marsascala (Malta):** Cidade litorânea mais tranquila e residen-



cial, com um longo calçadão e excelentes restaurantes de frutos do mar. Seu pequeno porto ainda abriga barcos de pesca tradicionais, e as noites aqui são relaxantes e locais.

3. **St. Paul's Bay (Malta):** Antes uma vila de pescadores, agora uma área costeira animada com restaurantes de pratos clássicos do peixe maltês junto com interpretações modernas.

4. **Mgarr ixXini e Xlendi (Gozo):** Conhecidos por suas baías cênicas e restaurantes bem à beira da água. Peixes frescos geralmente são entregues diretamente às cozinhas pelos pescadores locais.

5. **Marsalforn (Gozo):** Um local popular de verão com longa tradição de pesca. Seus restaurantes servem de tudo, desde peixe frito simples até ensopados robustos.

O Mercado Dominical semanal em Marsaxlokk é o mais icônico para visitar, enquanto as cidades de Marsalforn (Gozo) e Marsascala oferecem experiências menores, porém mais íntimas, ao longo da semana.

Para descobrir mais, acesse: www.visitmalta.com

Explore mais histórias



VisitMalta

Maestro da bola

Aos 72 anos, Júnior vive a emoção de comentar mais uma Copa do Mundo e continua brilhando fora de campo

► POR JANAINA PEREIRA

Foto: Rafael Cassiano

Futebol e samba são duas das maiores paixões do brasileiro. Que o diga Leovegildo Lins Gama Júnior, ou simplesmente Júnior, 72 anos, a maioria deles em torno do futebol. Craque da inesquecível seleção brasileira de 1982, ídolo do Flamengo e mangueirense de carteirinha, Júnior está novamente entrando em nossas casas pela televisão, já que é comentarista da Copa do Mundo. São 28 anos trabalhando no Grupo Globo onde, além de comentar os jogos na Rede Globo, participa de programas no Sportv.

A trajetória de um dos maiores jogadores de futebol da história se confunde com o esporte em si: Júnior é reverenciado não só pelo que fez no Flamengo e na seleção, mas pelos anos vividos na Itália, onde defendeu o Tori-

no e o Pescara e permanece como ídolo desses clubes. Também é lembrado pelo samba "Voa Canarinho", hit da Copa do Mundo da Espanha, em 1982, que embalou a torcida brasileira.

Nascido em João Pessoa, na Paraíba, mudou-se para o Rio de Janeiro ainda criança, e foi nas areias de Copacabana que o gosto pelo futebol começou. Da areia para o campo, e do campo para o mundo, Júnior construiu uma trajetória de amor e respeito ao esporte. E, se dentro de campo era guerreiro, fora é uma pessoa tranquila, de fala serena e cheio de histórias para contar. Em entrevista exclusiva à Melhor Viagem, ele relembra momentos de sua carreira como jogador, revela como encara a passagem do tempo e confessa a alegria de ser avô.

MELHOR VIAGEM: Como o futebol entrou na sua vida?

JÚNIOR: Sou de João Pessoa, e minha família mudou para o Rio quando eu tinha cinco anos. Fui morar em Copacabana e a praia era a grande diversão, mas na minha casa era obrigação estudar. Nunca repeti de ano até a faculdade, onde cursei até o segundo ano de administração. Comecei a jogar futebol na praia; meu irmão já jogava, ele tinha 11 anos e eu nove... e eu tinha um tio que levava, eu e meus irmãos, ao Maracanã. Quando o Santos ia jogar no Maracanã, íamos ver o Pelé. Com 13, 14 anos veio aquela vontade de ser jogador profissional, mas nunca imaginei uma trajetória tão grande como aconteceu. Fiz teste no Botafogo e no América antes de chegar ao Flamengo, onde entrei em 1973. Joguei o campeonato carioca de 1974 e fui promovido ao profissional. Virei titular, fiz dois gols nas finais, fomos campeões carioca e minha vida se transformou, praticamente, em quatro meses, coisa que jamais poderia imaginar. Acho que depois disso foi só continuidade, né? Agradeço minha família, que me ensinou a não me deslumbrar, e sempre

me apoiou, porque minha mãe nunca me disse: "não vai".

MV: Os atletas, atualmente, têm mais longevidade na carreira. Você é uma exceção para a sua época, jogou até os 39 anos no campo e até os 47 na areia. Como foi competir em alto nível por tanto tempo?

JR.: No meu caso, a minha longevidade se deu a toda a minha formação de areia. Foram 21 anos como profissional, sem precisar operar os joelhos. Tive uma formação muscular diferente de outros companheiros, que tiveram esses problemas... fui abençoado. Dificilmente acontece numa carreira tão longa como a minha, não ter tido problemas de menisco, articulação. Isso foi tema de um estudo, do médico que a gente tinha no Flamengo, que me pegou lá com 20 anos e acompanhou toda a minha carreira até os 39. Ele disse que meu privilégio foi a areia, que me deu um fortalecimento natural das articulações. Isso favorece, também, hoje em dia, porque é uma coisa que se fala muito, a gente vai avançando por 50, 60, 70 anos, e tem a importância da atividade física, de envelhecer



Na Copa do Mundo de 1986

bem. Porque envelhecer bem não é só mentalmente, é fisicamente, também! Eu acho que uma coisa está correlacionada com a outra.

MV: E quando resolveu parar de jogar?

JR.: A hora de parar talvez seja a mais difícil. Eu fazia parte da seleção brasileira que estava sendo formada para a Copa de 1994. Um certo dia, eu estava com

a seleção, nós tínhamos jogado um amistoso em Wembley [Londres, Inglaterra]. O Zagalo chega do meu lado e diz: 'você sabe que na Copa de 94 você terá 40 anos, e não vai ter nenhuma seleção de ponta com um jogador de meio campo com essa idade'. Na hora eu pensei: 'não tenho chance nenhuma de participar da Copa de 94'. Então, ali, comecei a pensar em parar. Porque a gente é sempre movido por desafios, e são esses desafios que fazem você abrir mão de muitas coisas para poder atingir um objetivo. Foi assim que comecei a projetar o final da minha carreira, já com 38 para 39 anos.

MV: E hoje, como encara o envelhecimento? Já sofreu etarismo?

JR.: Na televisão não. Trabalhei com o Arnaldo César Coelho, ele tinha 76 anos, e ninguém o tratava como se fosse 'fora da curva' por causa da idade. E o [jornalista] Léo Batista, que trabalhou até mais de 90 anos, lúcido. Eu vi es-

ses caras como grande exemplo. Eu pensei que, quando chegasse aos 70 anos, poderia ser deixado um pouco de lado, porque isso pode acontecer na televisão. E eu falei com a chefia, perguntei o que ia acontecer, e falaram que eu ia continuar. Então estou tocando, como se minha idade não fosse fazer interferência. Se consigo entregar o que esperam de mim... estou há 28 anos na televisão, mais tempo do que estive no campo.

MV: Como se mantém ativo aos 72 anos? Quais mudanças sentiu em seu corpo e sua mente e o que fez para se adaptar a elas?

JR.: Moro numa casa em que, para chegar ao segundo andar, onde tem os quartos, tem lances de escada. Há três anos comentei com minha mulher que estava com dificuldades de subir as escadas. Chegava no andar de cima meio cansado. Ela me falou: 'por que você não volta a fazer musculação?' Eu tinha abando-

nado completamente... voltei a fazer musculação duas vezes por semana e é uma diferença muito grande. Tenho um professor que me orienta por causa da minha idade, porque uma coisa é fazer exercícios com 50, outra com 60 e outra com 70! Você precisa entender onde o teu corpo vai responder ao trabalho que você está fazendo para ter um benefício.

MV: O samba também está muito associado a você. Seria um músico se não fosse jogador de futebol?

JR.: Minha família é musical. Meu tio, irmão da minha mãe, fazia uma roda de samba praticamente todos os finais de semana em Copacabana. Eu aprendi com ele a tocar pandeiro. Acho que o futebol e o samba estão ligados, o tempo todo. E, naturalmente, eu não podia fugir disso. Tenho um projeto social que se chama Samba da Sopa e, esse ano, completa 19 anos. É um samba onde a gente reu-



Com Heloisa Gama sua esposa e companheira a mais de quatro décadas



Fotos: Arquivo pessoal/Reprodução Instagram



Seleção brasileira, em 1986

ne uma galera, e quem paga o ingresso [para assistir ao show], o valor é transformado em cesta básica. Ajudamos mais de 10 instituições. Eu digo que esse é um projeto músico-social. E é feito sem patrocínio.

MV: Depois que parou de jogar, teve experiência como técnico, mas se reinventou como comentarista. Apesar de ter seu nome ligado ao Flamengo, é muito respeitado pelos torcedores de todos os clubes. A que atribui isso?

JR.: Nunca quis ser treinador, e fui por pouco tempo. Em 1994, fui observador da Copa do Mundo, pela Comissão Técnica da seleção brasileira. Foi a melhor experiência possível, com o Brasil campeão, eu estando dentro desse ambiente que ajudou. Foi muito benéfico para uma série de coisas, não somente para um

trabalho profissional, mas também na minha vida. E depois surgiu a oportunidade como comentarista, e digo o seguinte: sou pago para comentar e não para torcer. Essa é a primeira coisa que aprendi. "Elogia sem bacular e critica sem ofender", esse é um caminho legal para fazer as coisas. Quem me disse isso foi o [jornalista] Armando Nogueira no início da minha trajetória na TV. Levo para o resto da minha vida. Estou ali como um comentarista, não como um torcedor. A hora que eu me coloco as vestes de torcedor é com a seleção brasileira.

MV: A seleção de 1982 é lembrada como um dos maiores times que já tivemos. Imagino que, na época, a derrota [para a Itália, que eliminou o Brasil] foi muito doída. Como você lida com isso hoje?

JR.: Acho que nós, brasileiros, temos essa mentalidade de que o segundo lugar não existe. A seleção de 82 criou-se uma expectativa muito grande, mas se tem um consolo, é que ela serviu de inspiração para muitos treinadores, como o Pepe Guardiola. Éramos uma seleção experiente, média de idade de 27 anos, e a gente já estava preparado para tudo que viesse. Mas não se prepara para sair prematuramente. Tínhamos consciência do que podíamos fazer, mas futebol não é 'dois mais dois'. Por erros individuais e coletivos, perdemos. Para mim, essa ferida começou a cicatrizar em uma reunião do hotel, após o jogo, eram cerca de 50 homens... para você ver, não tinha uma mulher na comissão técnica, nem na delegação brasileira naquela época. Eram 50 homens chorando ao mesmo tempo. O Sócrates falou pelos joga-



Com a faixa de campeão pelo Flamengo em 1974 e 1979



Em 1979, em partida beneficente, ao lado de Pelé, seu grande ídolo



No Pescara, time italiano, entre 1987 e 1989



Com Toninho Cerezo do time Roma e Junior atuando pelo Torino

Em 1993, logo após encerrar sua carreira nos campos pelo Flamengo, Júnior abraçou o recém-criado futebol de areia. Ele ajudou a organizar e liderou a primeira seleção brasileira da modalidade.

Fotos: Arquivo pessoal

dores. Hoje a ferida é totalmente cicatrizada. Falo disso sem problemas, sem ressentimentos, e foi um prazer imenso participar daquele grupo. Porque você reconhecer quem ganha, de certa forma, é fácil. Reconhecer quem não ganha é mais difícil.

MV: Você vivencia a mudança no futebol dentro e fora de campo, com mulheres jogando, comentando, narrando um esporte que é extremamente masculino. O que acha disso?

JR.: O futebol é um esporte muito machista, mas as coisas têm melhorado devagar, principalmente a partir da Copa de 2022. Tem mulher comentando jogos do Brasil, da seleção principal. Isso foi muito legal para todo mundo, para quebrar um pouco desse machismo que existe e vai existir sempre no futebol, porque vem desde os tempos de quando [o esporte] começou. Hoje já tem uma parte importante de mulheres dentro do futebol masculino, principalmente. Porque as mulheres no futebol feminino não têm problema, mas no masculino existe uma certa existência. Vejo, inclusive, com colegas que fazem alguns comentários, e pergunto 'mas qual é a diferença?' Para mim, se a mulher estudou para aquilo e é capaz, por que ela não pode comentar ou narrar?

MV: Esteve envolvido em uma polêmica nas redes sociais, por causa de um comentário num jogo do Bahia [quando o narrador Gustavo Vilani convida Junior para jantar, ele diz que quer comer sardinha, o que incomodou a torcida do Bahia, que é chamada de 'sardinha', de forma pejorativa, pela torcida do rival Vitória]. Como foi essa situação? Como analisa a

'cultura do cancelamento' das redes sociais?

JR.: Ainda bem que quando eu era jogador não tinha [redes sociais]! A internet tem lados bom e ruim, e a rede social você tem que saber usar. Recortaram um pedaço do que falei e ali estavam procurando cliques, para se beneficiar da situação. Foram quatro, cinco dias de repercussão. Eu só escrevo em rede social quando tem motivo, então não escrevi sobre isso, esperei um programa do Sportv para falar ao vivo. Eu falo para muita gente, tenho que estar me policiando para evitar que crie esse tipo de dúvida nas pessoas. Foi uma besteira, um comentário de jogo. Eu não sabia desse apelido pejorativo da torcida do Bahia.

MV: Gosta de viajar? Tem algum lugar em especial que você já foi várias vezes?

JR.: A Itália, porque morei lá. Tenho uma filha que nasceu lá. Tenho uma ligação muito forte com a Itália, em todos os sentidos. Casei-me em janeiro de 1984, fui embora em junho, com um filho recém-nascido... passei

“

Sou pago para comentar e não para torcer. Essa é a primeira coisa que aprendi. “Elogia sem bajular e critica sem ofender”, esse é um caminho legal para fazer as coisas.

”

por muitas dificuldades para me adaptar, naquele ano teve um inverno rigoroso, fazia 30 anos que não tinha tanto frio na Europa... quando você se vê um metro e meio de neve, como é que vai sair de casa? A língua também tive um pouco de dificuldade. Volto a Itália todo ano, e não só em Turim, onde morei por três anos.

MV: No Torino e no Pescara, clubes italianos onde jogou, você era conhecido como Leo Jr. Como foi essa época em sua vida?

JR.: Turim é uma cidade difícil e fácil ao mesmo tempo. Quando você consegue se inserir na cidade, você se torna um piemontês. Se não se inserir, vai ser sempre um forasteiro. Como sou comunicativo, faço amizades fácil, tive dificuldade nos seis primeiros meses, depois que passou o inverno, vi uma cidade acolhedora, embora eles sejam reservados. Pescara é outra mentalidade, porque é centro-sul, completamente diferente, tem o mar. Eu me sentia mais em casa, e as pessoas são extremamente

acolhedoras. E o futebol te abre portas, em Pescara as pessoas também são muito apaixonadas por futebol.

MV: O racismo continua muito presente nos estádios de futebol. Você sofreu racismo em seu primeiro ano como jogador do Torino. Como você encara esse tipo de situação, especialmente em um ambiente esportivo, que deveria ser alegre e saudável?

JR.: Acho que hoje falamos mais de racismo porque isso [o racismo] é uma imbecilidade. Nós, como País miscigenado, não podemos ter preconceito, mas existe, principalmente racial-social. Porque se é um negro rico, ninguém tem preconceito. Comigo aconteceu antes de um jogo Juventus x Torino, que é um clássico local. A Juventus sempre foi um clube de elite. O Torino era um time mais do proletariado. A briga entre eles fugia um pouco do lado esportivo, e entrava no

lado social. A torcida do Juventus colocou uma faixa no estádio 'Júnior negro sujo', mas eu só fui ver a faixa um minuto antes de começar o jogo, e porque me falaram, mas eu achei besteira. No final, ganhamos jogo, na entrevista me perguntaram se vi a faixa e eu falei 'é melhor ser negro do que juventino'. Toda ofensa merece uma resposta. Eu fui ofendido e devolvi, a história acabou, mas ficou marcado, porque na época esse tipo de demonstração acontecia pouco, tanto que a Juventus levou uma multa.

MV: Dos países que sediaram Copas do Mundo, que você vivenciou como jogador, espectador e comentarista, quais os mais marcantes?

JR.: Em 1982, na Espanha, era um clima espetacular. Em 1986, no México, foi divertido, o mexicano é emotivo pra caramba. Em 1990, na Itália, era como se estivesse em casa, e em 1994



Foto: Globo/Arquivo pessoal

Comentarista de futebol da Globo desde 1995

“

A maturidade vai mostrando que tem que aceitar essas decisões das outras pessoas.

”

os Estados Unidos conseguiram o objetivo de unir um país sem tradição no futebol. Em 2010 foi onde mais sofri de frio, na África do Sul! Em 2018 foi uma Copa espetacular na Rússia, em todos os sentidos. Em 2022 o Catar foi uma surpresa. Um país pequeno, fácil de se deslocar.

MV: O que a maturidade trouxe de bom e de ruim para você?

JR.: De bom foi o equilíbrio. Fui avô tarde, com 64 anos, queria ter sido mais cedo, até para desfrutar mais da capacidade física. Meu neto, que tem oito anos, quer jogar bola e, às vezes, vou na marra, porque tem que ir mesmo [risos]. Mas a idade trouxe esse equilíbrio para tomar decisões, aceitar. Eu sou casado há 42 anos, e meus irmãos estão separados, casados pela segunda, terceira vez. Sempre fui um cara equilibrado. Eu queria estar com a casa cheia de netos, mas minhas filhas têm outra cabeça. A nova geração é mais voltada para o trabalho, e eu tenho que aceitar, a maturidade vai te mostrando que tem que aceitar essas decisões das outras pessoas.

BATE-BOLA

UM LUGAR: Itália

UMA ALEGRIA: Minha família

UMA SAUDADE: João Pessoa

UMA COMIDA: Feijãozinho da Dona Vilma

UMA BEBIDA: Chopp

O FUTEBOL É... foi e sempre será minha vida

A SELEÇÃO BRASILEIRA É... complemento de uma carreira profissional

O QUE TE DEIXA EMOCIONADO: ver minha família unida

O QUE TE DEIXA CHATEADO: desunião das famílias

MESSI, NEYMAR OU CRISTIANO RONALDO: no par ou ímpar, escolheria o Messi. Acho que o Cristiano tem uma resiliência pela profissão que é um exemplo para quem está começando. E o Neymar é aquele que todo brasileiro gostaria de ser: bom de bola e gente boa.

VIVER É... não ter a vergonha de ser feliz. Viva Gonzaguinha!

Foto: Arquivo pessoal

CAPITAL DA AMAZÔNIA BRASILEIRA

Manaus, destino para conhecer um Brasil de passado luxuoso e se abastecer com energia da selva.

► POR PATRICIA DE CAMPOS

A cidade localizada em meio a Amazônia brasileira tem no ar um aroma adocicado que viaja através da umidade que vem da selva, sempre com temperaturas acima dos 27°C. No período do inverno – que na região norte e nordeste é a época das chuvas - a temperatura é mais amena e calor úmido é bem mais agradável do que nos meses secos – verão.



Palácio Rio Negro



Palacete Provincial já foi quartel Militar e hoje abriga cinco museus

Foto: Fundação Manauscult

Localizado no Largo de São Sebastião, no centro histórico, o teatro Amazonas foi inaugurado em 1896 para atender ao desejo da elite amazonense da época

Com mais de dois milhões de habitantes, Manaus nas décadas de 70 e 80, um destinos de compras com a implantação da zona franca. Hoje embora abrigue mais de 1.800 fábricas, principalmente de manufatura, o turismo de compras é inexistente.

Os grandes atrativos ficam na área do centro, na preservação de prédios que contam a época áurea do ciclo da borracha no País. O mais icônico de todos, é sem dúvida, o Teatro Amazonas, inaugurado em 31 de dezembro de 1896, construído em ferro e com paredes em aço escocês, interiormente revestido com mármore Carrara, já contava com luz elétrica. Em estilo renascentista, traz em seu teto interior pintura de Domenico de Angelis, batizada de "A glorificação das Bellas Artes da Amazônia", e pano de boca do palco e afrescos no salão de festas com pinturas clássicas, do artista pernambucano Crispim do Amaral, que foram produzidas na Europa e enviadas aos pedaços para o Brasil. O salão de espetáculos é distribuído entre platéia

e três andares de camarotes, ricamente decorados. Os vários lustres do teatro são objetos da sua suntuosidade, e sua cúpula é o grande destaque. Revestida por 36 mil escamas de cerâmica vitrificada, provenientes da região da Alsácia, nas cores verde, azul e amarelo, em um desenho do artista Lourenço Machado da bandeira brasileira, reforça a identidade nacional. A visita ao teatro é bem acessível contando apenas com dois lances de escadas internas.

O Palácio da Justiça, concluído no início do século XX para abrigar o Poder Judiciário, é um dos principais exemplares da arquitetura clássica do período áureo da economia da borracha e suas linhas estruturais seguem o estilo renascentista. O Palácio Rio Negro e o Palacete Provincial fazem parte do opulento conjunto arquitetônico do rico período da borracha.

O Mercado Municipal Adolpho Lisboa, não pode ficar de fora do tur em Manaus. Inaugurado em, estilo Art Nouveau, sua



Construído no ciclo da borracha, inaugurado em 1883, o Mercado Municipal Adolpho Lisboa (Mercadão) está localizado às margens do rio Negro, no centro. O espaço abriga muito artesanato, temperos, cachaças, farinhas, além de alguns restaurantes de culinária regional

beleza se destaca às margens do Rio Negro. Na área de venda de peixes e carnes as estruturas metálicas rebuscadas dão um charme europeu ao local, que conta ainda com vitrais em suas extremidades. Há muitas barracas de remédios naturais, farinha, castanhas e artesanato local, que



O Museu do Seringal Vila Paraíso, localizado no Igarapé São João, na área rural de Manaus, reproduz um seringal do final do século 19 e início do século 20, época do ciclo da borracha e período de grande ascensão econômica do Amazonas.

também é vendido por ótimos valores na Praça do Artesanato, a um quarteirão do mercado. Para “bater pernas” no mercado coloque um pouco de paciência a mais na bolsa; isso por que são muitas as barracas e com as mais variadas opções de artesanato.

O Museu da Cidade, Museu

do Seringal e o Musa (Museu da Amazônia, são centros culturais que valem também uma visita, e são ótimos para caminhar.

Uma boa dica é passar no Centro de Atendimento ao Turista. Eles são bastante atenciosos, vários atendentes são bilíngües e podem sugerir adequados ao seu interesse.

LUGARES PRÓXIMOS PARA CONHECER

Há vários passeios com duração de um dia oferecidos pelas operadoras locais para complementar sua viagem.

A Iguana Tour tem saídas de tour fluviais que passam pelo encontro das águas do Rio Negro e Rio Solimões, visita a comunidades indígenas, encontro com botos cor de rosa e peixe boi (é permitido o contato, mas não permitem nadar com os animais), arquipélago de Anavilhas (segundo maior arquipélago fluvial do mundo), Urubuí, Galo da Serra e Presidente Figueiredo (a cidade das cachoeiras). Esses últimos três destinos contam com trilhas de nível médio/médio alto e cachoeiras, indicado para quem está acostumado a caminhadas e atividades físicas.



Tucunaré assado



Tacacá: tucupi (caldo de mandioca-brava), jambu (erva que causa leve dormência na língua), camarão seco e goma de tapioca



Costelas de tambaqui com mel de tucupi



X Caboquinho: pão francês, lascas de tucumã (fruto amazônico), banana pacovã madura frita e queijo coalho

GASTRÔNOMIA

Existem alguns pratos típicos que precisam ser experimentados, como:

Tacacá, uma espécie de sopa feita com tucupi (caldo da mandioca), com goma de tapioca, jambu e camarão seco. O Caboquinho, sanduíche no pão francês com lascas de tucumã, queijo coalho e banana da terra.

Os peixe de água doce também são destaque, como a moqueca de Pirarucu, Tucunaré e o Tambaqui assados.

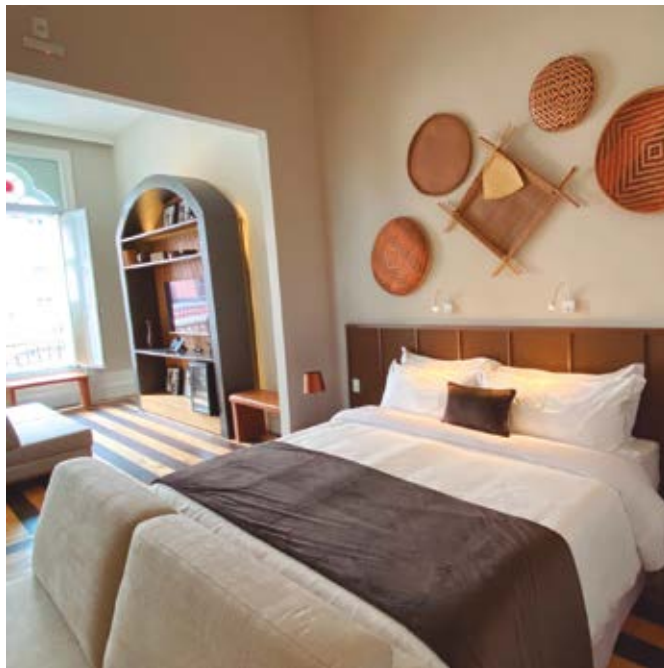
JUMA ÓPERA

Localizado ao lado do Teatro Amazonas, próximo dos maiores atrativos turísticos da cidade, o hotel boutique é instalado em dois prédios históricos tombados pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), tendo um pertencido a pianista Ivete Ibiapina e o casarão principal que hospedou o ex-presidente americano Theodore Roosevelt no início do século XX, durante sua expedição à Amazônia com o Marechal Rondon.

Com quarenta e um apartamentos divididos em dez categorias, conta com academia, um SPA com

Piscina no terraço do Juma Ópera com vista para o Teatro Amazonas





Suíte Ópera com 70 m² no casarão histórico principal. Destaque para as janelas em arco, luz natural e vista do entorno histórico



Espaço de relaxamento para o day use

menu completo de serviços. A vista da piscina se acopla a histórica cúpula do teatro e o restaurante que divide as alas, com cardápio assinado pela chef Sofia Bendelak que mescla pratos contemporâneos com elementos da gastronomia amazense.

Os corredores abrigam uma verdadeira galeria de arte, com fotos e pinturas regionais e na área externa uma varanda convidada para um drink gelado no final da tarde.

IMERSÃO NA SELVA

Uma experiência inesquecível é a hospedagem em um “hotel de selva” e o Juma Amazon Lodge, é sem dúvida, o mais inserido nessa categoria na região, a três horas da capital amazonense. Só a viagem até o hotel já vale a escolha do destino, começando pela travessia do Rio Negro com sua água escura – quase preta – e o Rio Solimões, com águas barrentas, onde se pode ver o encontro das águas que não se misturam e sentir a diferença de

temperatura entre ambas.

A chegada é em Porto Carrero, pequeno, mas movimentado. A partir daí o traslado é feito em ônibus de turismo, que cruza estradas entre pequenos povoados característicos da região e extensas áreas de babaçus, até um pear da birosca do Sr. Armênio, um simpático e falante amazonense, que vende castanhas do Pará e coco gelado – mas só a dinheiro – o cafezinho é cortesia.

A última etapa até a chegada ao Juma Amazon Lodge é por barco, navegando pelo rio que dá nome ao hotel. Durante

o percurso comunidades ribeirinhas, revoada de pássaros e com sorte, é possível ver tucuxis saltando (são os menores golfinhos de água doce do mundo) e iguanas camuflados entre os galhos das árvores nos barrancos. Pelo rio, é possível ver as cabanas em meio a mata, sobre palafitas de dezoito metros de altura.

No Juma Amazon Lodge tudo é rústico, mas sofisticado. Já na entrada, um deck com sofás e vista para o rio é o ponto de encontro dos hóspedes nas saídas para os passeios e o único ponto com sinal de wi-fi. Na



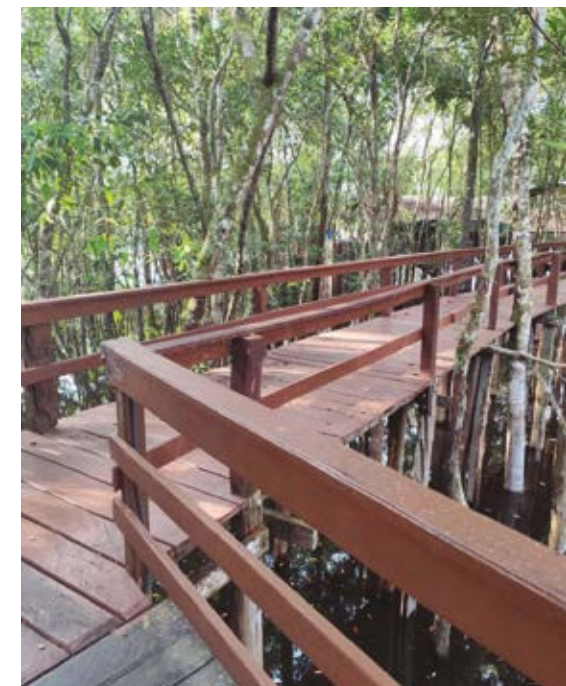
Contador de histórias, Sr. Armênio



Bangalôs do Amazon Jungle Lodge



Entrada do Juma Amazon Lodge e os caminhos em ponte suspensa entre os bangalôs



Casa do Caboclo



Passeio de barco



Cherry Anne Couchman (Anne), gerente do Amazon Lodge



O hotel oferece várias atividades e experiências na selva, entre elas, trilhas, passeios de canoa e pesca de piranhas



O restaurante fica suspenso sobre palafitas e oferece uma vista espetacular do Rio Juma



Deck com vista para o lago



Piscina flutuante no rio Juma



Bangalôs amplos e confortáveis

grande cabana da recepção e bar, é servido o lanche da tarde, onde uma grande mesa, poltronas são locais ideais para a leitura de vários livros sobre a região. O redário ao lado convida para relaxar e se desconectar.

São vinte cabanas no total, sendo algumas com vista para a mata e outras para o rio, interligadas por uma grande passarela de madeira, onde principalmente no período da manhã, macacos aranha podem ser vistos pulando entre os galhos das árvores que rodeiam o caminho. A cabana família é uma das maiores, com uma cama de casal e duas de solteiro, bastante ampla, com ar condicionado e frigobar, e varanda com redes e poltronas de onde se pode contemplar um memorável por do sol.

O restaurante tem mesas para grupos, fazendo com que os hóspedes interajam e novas amizades sejam feitas. O café da manhã e o almoço são em regime self service e o jantar a la carte, com opções de pratos

com carne, peixe e vegetarianos, sempre acompanhados à vontade por sucos regionais.

A hospedagem inclui vários passeios e experiências, sempre acompanhadas por guias capacitados e atenciosos. Entre elas estão a caminhada na floresta – apropriada para qualquer idade – onde se aprende sobre a flora e fauna nativa e quem tem coragem pode experimentar a larva do babaçu, rica em proteína. A pesca da piranha, focagem noturna, canoagem, passeio de barco ao alvorecer, vista do mirante, entre outras. Todas extraordinárias.

Entre um passeio e outro, nada melhor do que se refrescar na piscina de água natural, em um deck que avança pelo rio Juma.

A atenção dos colaboradores é outro grande diferencial do Juma Amazon Lodge, principalmente da gerente Cherry Anne Couchman (Anne) e de Aparecida Ikeda (Cida), uma das proprietárias, que estão à disposição em

tempo integral para que os hóspedes tenham o maior conforto possível.

O hotel se destaca por ser o primeiro hotel de selva das Américas certificado pelo selo internacional Green Key, reconhecimento máximo em turismo sustentável.

MELHOR ÉPOCA PARA IR

O melhor período para essa viagem é entre os meses maio a julho, quando o rio está mais caudaloso e a temperatura é mais amena.

SERVIÇO:

Juma Ópera

Rua 10 De Julho, 481
Centro - Manaus (AM)
Tel.: (11) 3030-7618
WhatsApp (11) 95783-9254
reservas@jumahoteis.com.br

Teatro Amazonas

Rua São Sebastião
Centro – Manaus (AM)
Te.: (92) 3131-2450

Palácio da Justiça

Av. Eduardo Ribeiro, 901
Centro – Manaus (AM)
Tel.: (92) 3248-1844

Mercado Mun. Adolpho Lisboa

Rua dos Barés, 46 - Porto
Manaus (AM)
Tel.: (92) 3215-3473

Centro de Atendimento ao Turista

Rua Eduardo Ribeiro – Centro
Manaus (AM)

Juma Amazon Lodge

Autazes (AM)
Tel.: (11) 3030-7617

Iguana Tour

Rua 10 de Julho, 685 – Manaus
Tel.: (92) 99351-3630

ANTALYA

ONDE O MEDITERRÂNEO ENCONTRA O FUTURO DO PLANETA

O prazer de viajar sem pressa na cidade
escolhida para sediar a COP31

► POR VELMA GREGORIO

A primeira vista, Antalya, no sul da Turquia, encanta pelo cenário: mar Mediterrâneo de tons turquesa, montanhas ao fundo e uma luz que valoriza cada detalhe da paisagem. Mas o que faz da cidade um destino especialmente atraente para o público 60+ é algo menos óbvio, e mais valioso: infraestrutura confortável, ritmo equilibrado e uma rara combinação entre história, natureza e bem-estar.

Em novembro de 2026, Antalya será sede da COP31, a Conferência das Nações Unidas sobre Mudança do Clima. O evento coloca a cidade no centro das atenções globais, mas também reforça uma vocação que já se reflete no turismo: organização, serviços de qualidade e planejamento urbano, fatores que fazem toda a diferença para quem viaja com mais experiência, e sabe exatamente o que procura.

Mais do que um destino badalado, Antalya se consolida como um lugar onde é possível viajar com conforto, profundidade cultural e tempo para apreciar.

O QUE É A COP31, E O QUE O VIAJANTE PODE ESPERAR

A COP é o principal encontro anual da ONU dedicado às mudanças climáticas e reúne chefes de Estado, especialistas, cientistas, organizações internacionais e representantes da sociedade civil. Em Antalya, a COP31 deve discutir temas

como adaptação climática, financiamento verde, proteção de ecossistemas e desenvolvimento sustentável,.

Para quem visita a cidade nesse período, ou nos meses que antecedem o evento, a COP31 se traduz menos em impacto visual e mais em ambiente e legado. A cidade passa por melhorias em mobilidade, acessibilidade, espaços públicos, hotelaria e serviços, além de uma programação paralela de exposições, eventos culturais, debates abertos e iniciativas ambientais.

O resultado é uma Antalya ainda mais organizada, cosmopolita e preparada para receber visitantes de todas as idades, especialmente aqueles que valorizam contexto, propósito e qualidade de experiência.

POR QUE ANTALYA?

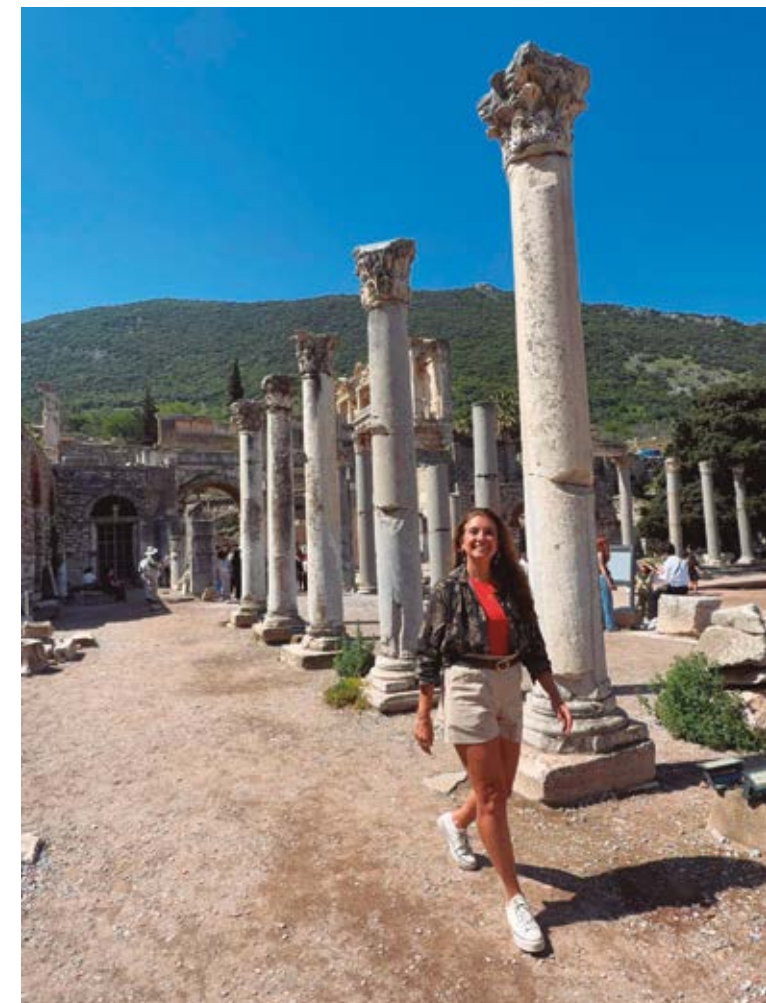
A escolha de Antalya como sede da COP31 não é casual. Localizada no Mediterrâneo, uma das regiões mais afetadas pelas mudanças climá-



Calçadões da cidade antiga, chamada Kaleiçi. Há diversos hotéis, restaurantes, barzinhos e comércios



As muralhas cercam Kaleiçi, o centro histórico da cidade na Turquia. Construídas pelos gregos e reforçadas durante as eras romana, bizantina e seljúcida, oferecem uma viagem pelas civilizações que dominaram a costa do Mediterrâneo.



ticas, a cidade representa o encontro entre natureza sensível, planejamento e responsabilidade ambiental.

Para o viajante maduro, isso se traduz em benefícios concretos: infraestrutura moderna, hotéis preparados para longas estadias, sistema de saúde e serviços bem estruturados, acessibilidade, transporte eficiente, boas estradas e ampla experiência em receber públicos internacionais.

Com mais de 600 mil leitos hoteleiros, aeroporto internacional e histórico de grandes eventos globais, Antalya oferece tranquilidade logística, um ponto essencial para quem valoriza previsibilidade e conforto durante a viagem.

PARA ATRAVESSAR A HISTÓRIA SEM CORRER

Antalya é um convite a viajar no tempo, sem necessidade de longos deslocamentos ou esforços físicos excessivos. O bairro histórico de Kaleiçi, com ruas de pedra, casas restauradas, cafés

charmosos e vista para o antigo porto, permite explorar a cidade a pé, em um ritmo agradável, com pausas naturais para descanso e contemplação.

Nos arredores, alguns dos sítios arqueológicos mais impressionantes da Turquia podem ser visitados em passeios organizados, com transporte confortável e caminhadas leves, como Aspendos, com seu teatro romano excepcionalmente preservado, e Perge, antiga cidade greco-romana que revela a sofisticação urbana da Antiguidade. São experiências culturais profundas, acessíveis e enriquecedoras, ideais para quem prefere qualidade à pressa.

NATUREZA CONTEMPLATIVA E BEM-ESTAR

A natureza em Antalya não exige aventura extrema. Pelo contrário: ela convida à contemplação. As cachoeiras de Düden, que deságuam no mar, oferecem passarelas e mirantes acessíveis. As praias urbanas de Konyaaltı e Lara são bem



Reconstrução histórica da réplica do navio grego, Kybele



Calçadão na orla de Konyaalti

estruturadas, com calçadões, restaurantes e áreas de descanso.

Para quem busca bem-estar, muitos hotéis e resorts oferecem spas, banhos turcos (hammams), programas de relaxamento e gastronomia saudável, tornando a viagem não apenas cultural, mas também restauradora.

TURISMO CONSCIENTE, CONFORTO DURADOURO

Antalya vem investindo em turismo sustentável e de longo prazo, com hotéis certificados, redução de plásticos descartáveis, eficiência energética e gestão responsável de resíduos, ações alinhadas à iniciativa turca Lixo Zero, reconhecida internacionalmente.

Esse movimento se intensifica com a proximidade da COP31 e cria um ambiente mais silencioso, organizado e equilibrado, características especialmente valorizadas pelo público 60+, que busca destinos bem cuidados e com legado positivo.

Para o viajante maduro, abril, maio, setembro, outubro e novembro são os melhores meses para visitar Antalya. As temperaturas variam entre 18 °C e 25 °C, o ritmo da cidade é mais calmo e os serviços funcionam com excelência, sem a superlotação do verão europeu.

VIAJAR FORA DA ALTA TEMPORADA FAZ TODA A DIFERENÇA

Viajar nesse período permite aproveitar Antalya com mais conforto, menos filas e melhor atendimento, exatamente como deve ser uma boa viagem.

PRAIAS DE ANTALYA: O MEDITERRÂNEO EM DIFERENTES RITMOS

Um dos grandes trunfos de Antalya é a diversidade de suas praias. Ao longo da chamada Riviera Turca, o litoral alterna trechos urbanos bem estruturados, extensões de areia dourada emolduradas por resorts e áreas naturais preservadas, onde o silêncio e a paisagem são protagonistas. Para o viajante 60+, essa variedade permite escolher como e quando aproveitar o mar, sempre com conforto e segurança.

KONYAALTI: A PRAIA DA CIDADE, COM VISTA PARA MONTANHAS

Localizada a poucos minutos do centro histórico, Konyaalti é a praia urbana mais famosa de Antalya. São vários quilômetros de orla com calçadão amplo, ciclovias, cafés, restaurantes e áreas verdes, tendo como pano de fundo as montanhas Taurus, um contraste raro entre cidade, mar e natureza.

A praia é predominantemente de seixos, o que garante águas mais transparentes. O acesso é fácil, o mar costuma ser calmo e há boa oferta de espreguiçadeiras, guarda-sóis, duchas e banheiros, além de rampas e áreas planas, o que facilita a circulação de pessoas com mobilidade reduzida.

É ideal para caminhadas ao entardecer, pausas para café à beira-mar e banhos rápidos de mar sem necessidade de deslocamentos longos.



LARA: AREIA DOURADA E CONFORTO ABSOLUTO



Do lado leste da cidade, Lara Beach oferece um cenário diferente: faixa longa de areia fina, mar mais raso e temperatura da água ligeiramente mais quente do que em Konyaalti, características que agradam especialmente quem busca conforto e facilidade ao entrar no mar.

Lara é conhecida por concentrar alguns dos resorts mais sofisticados da Turquia, muitos deles com acesso direto à praia, serviços de alto padrão, restaurantes, spas e áreas de descanso à sombra. Há também trechos públicos bem-organizados, com infraestrutura completa.

Para o público 60+, Lara é sinônimo de praia sem esforço: areia plana, espreguiçadeiras confortáveis e tudo à mão.



OLYMPOS: NATUREZA PRESERVADA E SILÊNCIO

Para quem prefere praias mais tranquilas e integradas à natureza, Çıralı e Olympos são escolhas especiais. Situadas em uma área protegida, essas praias combinam mar cristalino, vegetação nativa e um ambiente sereno, longe do ritmo urbano.

Çıralı, em especial, é conhecida por ser área de desova das tartarugas, o que reforça seu caráter sustentável. A ocupação hoteleira é baixa e discreta, com pequenas pousadas e hotéis boutique, favorecendo um turismo mais consciente e silencioso.

ÇIRALI E PATARA: A GRANDE PRAIA SELVAGEM DO MEDITERRÂNEO

A cerca de duas horas de Antalya, Patara Beach é considerada uma das praias mais impressionantes da Turquia, e uma das mais longas do país, com cerca de 18 quilômetros de extensão. Protegida por lei, ela mantém dunas naturais, ausência de construções e uma atmosfera quase intocada.

Além da beleza cênica, Patara tem valor histó-

rico: fica ao lado das ruínas da antiga cidade de Patara. O acesso é controlado e a praia fecha no fim da tarde para proteger a fauna local, especialmente as tartarugas marinhas.

É um destino ideal para quem aprecia paisagens grandiosas, caminhadas contemplativas e contato profundo com a natureza, ainda que exija mais planejamento logístico.



PRAIA CERTA

Para conforto e facilidade: Lara
Para passeios urbanos e caminhadas: Konyaaltı
Para silêncio e natureza: Çıralı e Olympos
Para contemplação e impacto visual: Patara



ANTALYA ALÉM DOS EVENTOS

Depois da COP31, Antalya estará ainda melhor: um destino onde história, paisagem, hospitalidade e consciência ambiental caminham juntas.

Para o viajante 60+, Antalya não é apenas mais um belo lugar no Mediterrâneo. É a prova de que viajar bem não tem a ver com velocidade, mas com escolhas inteligentes, experiências significativas e prazer em cada detalhe.

SERVIÇO:

Quando ir

Abril a junho e setembro a novembro oferecem clima ameno (18 °C a 25 °C), menos turistas e ritmo ideal para passeios culturais e descanso.

Por que é ideal para 60+

Cidade organizada, segura, com excelente hotelaria, transporte eficiente e experiências culturais acessíveis.

Como chegar

Voos do Brasil via Istambul (Turkish Airlines), com conexão curta até o Aeroporto Internacional de Antalya (AYT).

Onde ficar

- Belek: resorts confortáveis, spas, golfe e serviços completos
- Lara e Kundu: hotéis à beira-mar, próximos ao aeroporto
- Kaleiçi: hotéis boutique, charme histórico e tudo a poucos passos
- Centro urbano: ideal para quem prefere mobilidade e serviços próximos

O que não perder

- Kaleiçi (centro histórico e marina)
- Aspendos (teatro romano acessível)
- Perge (ruínas greco-romanas)
- Cachoeiras de Düden (mirantes e passarelas)
- Praias de Konyaaltı e Lara (estruturadas e planas)
- Experiências recomendadas
- Gastronomia mediterrânea
- Passeios de barco curtos pela Riviera Turca
- Hammams e spas tradicionais
- Mercados locais e artesanato

Moeda: Lira turca (TRY). Cartões amplamente aceitos.

Idioma: Turco. Inglês falado em hotéis, restaurantes e atrações.



HISTÓRIA E SABORES NO INTERIOR DE SÃO PAULO

Há 113 anos a Fazenda Sant'anna, em Amparo preserva o charme dos tempos do café e oferece natureza, gastronomia e experiências de relaxamento

► POR PATRICIA DE CAMPOS



Hospedar-se em uma fazenda com cento e treze anos de história, pode ser uma experiência bastante interessante.

Localizada na cidade de Amparo, a apenas 123 Km da capital paulista, a Fazenda Sant'anna Hotel and Wellness, com seu casarão colonial, foi destaque na plantação de café e produção de gado leiteiro do interior paulista no início do século passado.

Com algumas mudanças ao longo dos tempos, mantém a suntuosidade das moradas dos barões do café, inclusive com a capela com sino, em homenagem a santa que dá nome a fazenda. Esse é um espaço especial que parece envolto por uma energia repleta de paz.

A casa sede tem salas muito bem decoradas e uma biblioteca com vasta coleção de livros, que convidam para uma boa conversa ou um mergulho nas letras de algum título da prateleira. Os quartos da casa são amplos – todos suítes – e integram o hóspede ao ambiente histórico.

A parte, construída recentemente, há uma ala de apartamentos com varandas, para quem busca maior privacidade.

Os jardins são dignos de fotos, assim como as delicias servidas nas refeições – regime de pensão completa incluindo o lanche da tarde – e o restaurante que é puro charme.

Os caminhos mantém a originalidade dos paralelepípedos, onde é bom se caminhar com tênis.

E se engana quem pensa que não há o que fazer em um lugar tão integrado com a história e a natureza.

Uma equipe de monitores – para crianças e



Cercada por uma vasta área verde, abriga biblioteca, piscinas e capela

adultos – mantém atividades durante todo o dia, que vão desde hidroginástica, caminhada monitorada e visita a cachoeira, a oficina de artesanato e o tradicional bingo a noite. Aos sábados é a música ao vivo no lobby que atrai todos para um verdadeiro show.

As caminhadas monitoradas são de aproximadamente um quilômetro e meio, com baixo grau de dificuldade – quem caminha todos os dias não terá nenhuma dificuldade em acompanhar os grupos; já para acessar a cachoeira, o caminho é uma trilha em meio à mata e a cachoeira, como



Culinária regional com ingredientes frescos, muitos produzidos localmente



Quartos decorados em estilo clássico com o charme da fazenda



O complexo oferece aula de Yoga e oficina de artesanato para adultos

não poderia deixar de ser – oferece um banho revigorante de água bem gelada.

Quadra de tênis, piscina externa com bar, piscina aquecida, sauna, salão de ginástica e academia, lago para pesca, salão de jogos, sala de meditação, e espaço zen – com tratamentos e massagens – e um lago com carpas para um momento de total relaxamento, são outras opções que a fazenda oferece.

A Fazenda Sant'anna Hotel and Wellness é para quem busca dias de tranquilidade, faz questão de uma boa gastronomia em local que mantém vivo o charme das antigas fazendas e o acolhimento de uma equipe prestativa.

SERVIÇO:

Fazenda Sant'anna Hotel and Wellness

Córrego Vermelho – Amparo/SP

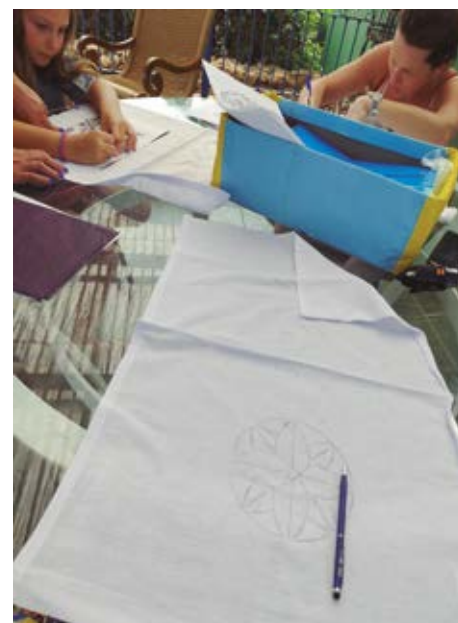
Tel.: (19) 3194.1893

WhatsApp: (19) 99829.1105

reservas@santannafazenda.com.br

www.santannafazenda.com.br

A revista melhor viagem viajou a convite da Assimptur



VIAGEM PELOS SABORES DA MAIOR FLORESTA TROPICAL DO MUNDO

Existem destinos que conquistam pela paisagem. Outros, pela cultura. E alguns têm o poder de encantar através dos sabores. A Amazônia reúne todos esses atributos e oferece uma das experiências sensoriais mais fascinantes do planeta.

Suas frutas nativas carregam aromas, texturas e sabores únicos que despertam a curiosidade de chefs, bartenders e viajantes dos quatro cantos do mundo.

Frutas como cupuaçu, taperebá, bacuri, açaí e guaraná fazem parte da cultura local há séculos. Utilizadas por comunidades amazônicas em receitas tradicionais,

elas agora ganham espaço em restaurantes premiados e bares de coquetelaria contemporânea.

Consumidores e viajantes buscam cada vez mais experiências genuínas, capazes de contar histórias através do paladar.

Na Stock do Brasil, acreditamos que a coquetelaria também pode ser uma forma de explorar culturas e descobrir territórios. Por isso, compartilho duas receitas inspiradas em frutas amazônicas.

Ao explorar ingredientes amazônicos em drinks contemporâneos, descobrimos uma nova forma de conhecer a flores-



► VALÉRIA NATAL

Diretora executiva da Stock do Brasil, mestre em transformar momentos simples em grandes celebrações – sempre com uma taça na mão e um drink cheio de “chiqueria”

ta: através dos sentidos.

Porque algumas viagens começam antes mesmo do embarque. Às vezes, elas começam no primeiro gole.

CUPUAÇU GIN

Uma combinação elegante entre a cremosidade característica do cupuaçu e as notas botânicas do Gin Silver Seagers.



Ingredientes

50 ml de Gin Silver Seagers

40 g de polpa de cupuaçu

15 ml de mel

20 ml de suco de limão siciliano

Água com gás para completar

Modo de preparo

Em uma coqueteleira, adicione a polpa de cupuaçu, o mel, o suco de limão siciliano e o Gin Silver Seagers. Acrescente gelo e bata vigorosamente. Coe para uma taça grande com gelo novo e complete com água com gás. Finalize com uma fatia de limão siciliano.

O resultado é um drink aromático, refrescante e extremamente tropical, perfeito para tardes ensolaradas ou momentos de contemplação.

TAPEREBÁ SUNSET

Inspirado nos tons dourados dos fins de tarde amazônicos, combina a acidez marcante do taperebá com a elegância cítrica do Licor Stock Triple Sec.



Ingredientes

20 ml de Licor Stock Triple Sec

40 ml de Vodka Starka

50 g de polpa de taperebá (cajá amazônico)

20 ml de suco de limão

80 ml de água tônica

Modo de preparo

Adicione a polpa de taperebá, o Licor Stock Triple Sec e o suco de limão em uma coqueteleira com gelo. Bata bem e sirva em um copo alto com gelo novo. Complete com água com tônica e misture suavemente.

O equilíbrio entre o dulçor do licor e a acidez da fruta cria uma experiência vibrante, leve e surpreendente.



Decoração de inspiração ibérica: entre os detalhes, muitos azulejos e vitrais como na arquitetura das casas portuguesas

PEDACINHO DE PORTUGAL

Rancho Português valoriza a gastronomia lusitana com receitas autênticas, fartas e acolhedoras

► POR JANAINA PEREIRA

Um dos restaurantes mais tradicionais de São Paulo, o Rancho Português é uma referência para os apreciadores da gastronomia lusitana. Antônio e Manoel Alves, os irmãos que são proprietários da casa, atuam na área gastronômica desde que chegaram ao Brasil. Em 1998, abriram o restaurante Rancho 53 na Rodovia Castello Branco. O sucesso foi tanto que, em setembro de 2013, apostaram na inauguração de mais um estabelecimento do gênero, em uma versão mais sofisticada. Assim nasce o Rancho

Português na Vila Olímpia.

Com o bacalhau como protagonista, os pratos servem bem de duas a três pessoas, remetendo à fartura da autêntica gastronomia lusitana. Os clientes podem se deliciar com o Bacalhau à Moda do Rancho (Posta de bacalhau frita no azeite, batatas douradas, brócolis, azeitonas, pimentão, alho e salsinha), Bacalhau à Narciso (Posta de bacalhau assada na brasa, puxada no azeite, alho, cebola, salsinha e pimentão, acompanhado de batatas ao murro) e Bacalhau à Portuguesa (Posta de bacalhau cozida, batata cozida, brócolis, ovo cozido, pimentão assado,

cebola cozida, salsinha e alho), entre outras receitas.

Oferece também petiscos tradicionais (como o imbatível bolinho de bacalhau), frutos do mar, carnes como o cordeiro e receitas populares como o Leitão à Bairrada. No caso do leitão, é possível comer em porções para uma ou duas pessoas, ou ainda encomendar para levar inteiro, para casa. Assado em um forno especial conduzido por um expert da região da Bairrada, é um dos pratos regionais mais conhecidos em Portugal, que pode ser degustado quente, morno ou frio, acompanhado de salada, laranja fatiada e batata chips.



Leitão a bairrada



Bacalhau lagareiro



Bolinhos de bacalhau



Sardinhas assadas

Para Valdeci Castro, gerente geral do Rancho Português, o sucesso da casa está nos detalhes.

“Temos muita dedicação ao nosso cliente, nosso cardápio tem receitas feitas com primor e o atendimento cordial faz a diferença”, enaltece.

Ele destaca os pratos mais pedidos do menu.

“Entre os petiscos, o Bolinho de Bacalhau. Já os pratos principais, sem dúvida, o Bacalhau à Lagareiro e Leitão à Bairrada. E os doces mais apreciados são Pastel de Nata e Natas do Céu”, revela.



Valdeci Castro

FESTIVAL DA SARDINHA

Quatro vezes no ano, o Rancho realiza o Festival da Sardinha na Brasa. O evento celebra uma das maiores tradições da culinária lusitana: as sardinhas portuguesas são grelhadas na calçada com sal grosso e servidas à vontade com batatas ao murro e broa de milho, pelo valor de R\$195 por pessoa. O preço inclui meia garrafa de vinho português selecionado pelo sommelier da casa, tinto ou branco (375 ml), e uma caneca comemorativa. As próximas edições acontecem em 29 de agosto e 28 de novembro, das 11h às 22h.

A casa ainda oferece menu executivo de segunda a sexta, com couvert, entrada e prato principal, por R\$109.

O espaço é dividido em restaurante, snackbar, empório – onde é possível encontrar desde objetos de decoração e louças portuguesas, até azeites, embutidos, queijos, conservas, frutas cristalizadas, castanhas, azeito-



Natas do céu

nas, bacalhau, doces e massas, além de produtos importados - e adega com cerca de 800 rótulos de vinhos portugueses de todas as regiões do país.

O estabelecimento atrai desde quem deseja aproveitar um almoço ou jantar em família, como aqueles que querem ‘beliscar’ um bolinho de bacalhau no bar, ou levar os doces tipicamente portugueses.

GREEN ZONES: POR QUE A NATUREZA DEVE ESTAR NO ROTEIRO DOS 60+

O contato com áreas verdes — ou Green Zones, como o termo aparece em diferentes contextos internacionais ligados à sustentabilidade, ao planejamento urbano e à participação cidadã — faz bem para o ser humano em qualquer idade. A Organização Mundial da Saúde aponta que espaços verdes urbanos podem promover saúde física e mental, aliviar o estresse, estimular a coesão social, apoiar a prática de atividade física e reduzir a exposição a poluição, ruído e calor excessivo. Um estudo publicado na revista *Scientific Reports* também associou o contato semanal com ambientes naturais, especialmente a partir de 120 minutos por semana, a melhores indicadores autorrelatados de saúde e bem-estar. Não estamos dizendo que árvore substitui médico, remédio, fisioterapia ou bom senso. Não substitui. Mas ajuda. E, convenhamos, em tempos tão barulhentos, ansiosos e entupidos de tela, qualquer ajuda honesta já merece respeito.

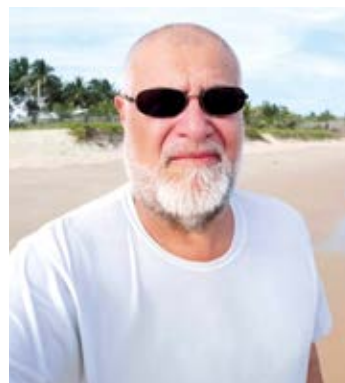
Para pessoas idosas, esse contato pode ser ainda mais importante porque envelhecer também traz perdas. Perde-se força, equilíbrio, agilidade, visão, audição, massa muscular, confiança e, em alguns casos, companhia. Diferentemente do vinho, quanto mais velho eu fico, melhor eu era. Essa é a triste verdade. A boa notícia é que movimento ajuda. A Organização Mundial da Saúde recomenda que pessoas com 65 anos ou mais pratiquem ao menos 150 minutos semanais de atividade física moderada, além de atividades de fortalecimento muscular e exercícios de equilíbrio, especialmente para quem tem mobilidade reduzida.

Há ainda o lado mental e social. A Pesquisa Nacional de Saúde 2019, do IBGE, mostrou que 10,2% das pessoas de 18 anos ou mais receberam diagnóstico de depressão por profissional de saúde mental, o equivalente a 16,3 milhões de pessoas naquele ano. A solidão, o isolamento, a perda de vínculos e a redução do convívio social são temas sérios entre pessoas idosas. O turismo de natureza, quando bem organizado, pode oferecer

algo que não cabe numa planilha de vendas: encontro. Encontro com outras pessoas, com o próprio corpo, com a memória, com a paisagem, com o silêncio e até com aquela criança interna que, se a gente der chance, ainda quer entrar na água, subir numa pedra, comer fruta no caminho e voltar para casa com terra no tênis.

Também é preciso lembrar que acessibilidade não é uma conversa paralela. Ela está no centro do futuro do turismo. Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde 2019, um em cada quatro idosos no Brasil tinha algum tipo de deficiência. O Censo 2022 também mostrou que a proporção de pessoas com deficiência cresce com a idade, chegando a 27,5% entre pessoas com 70 anos ou mais, segundo dados divulgados pelo IBGE. Logo, quando falamos em turismo para pessoas idosas, falamos necessariamente de acessibilidade, mobilidade, segurança e desenho universal.

A ABETA, que desde 2004 reúne empresas de ecoturismo e turismo de aventura comprometidas com profissionalismo, diversão segura, preservação ambiental, sustentabilidade e vida ao ar livre, tem uma responsabilidade importante nessa conversa. Não porque o turismo de natureza deva virar turismo geriátrico, Deus nos livre de mais um rótulo ruim, mas porque a vida ao ar livre precisa ser para muitos corpos, muitas idades e muitos ritmos. Entre fundadores, associados, conselheiros, condutores, empresários e entusiastas da aventura no Brasil, há muita gente que já passou da casa dos 60 e segue caminhando, mergulhando, pedalando, remando, viajando, abrindo trilha e dando trabalho. Ainda bem.



► LUIZ DEL VIGNA

Luiz Del Vigna - diretor executivo da Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura (Abeta) www.abeta.com.br

CÉREBRO E NATUREZA RELAÇÃO QUE PODE AJUDAR A MENTE NA MATURIDADE

Ao longo dos anos, nosso cérebro passa por transformações inevitáveis: ocorre uma redução natural do volume cerebral, a velocidade de processamento diminui e a plasticidade neural, a capacidade do cérebro de se adaptar e criar novas conexões tende a reduzir. No entanto, já se sabe que o melhor “remédio” para desacelerar esse relógio não está necessariamente em uma farmácia, mas sim na nossa relação com a natureza e tudo o que nos cerca.

O que acontece no cérebro quando uma pessoa idosa está em contato com a natureza? Ao caminhar por um jardim, cuidar de plantas ou contemplar a imensidão das nossas florestas, acontece uma verdadeira sinfonia neuroquímica no sistema nervoso central, levado pela visão, audição, tato, olfato. O estresse crônico é um dos grandes vilões do cérebro na terceira idade, acelerando processos degenerativos que podem levar a um declínio das funções cerebrais e levar a um quadro demencial. O contato visual e tátil com as plantas reduz, quase que imediatamente os níveis de cortisol (o hormônio do estresse) e ativa o sistema nervoso parassimpático, promovendo calma, baixando a pressão arterial e desacelerando os batimentos cardíacos, apenas para citar.

Cuidar de um jardim, por exemplo, exige planejamento, coordenação motora fina, atenção, estado de alerta (sem stress) e memória: lembrar de adubar, regar, podar, identificar espécies. O contato com microrganismos saudáveis do solo e os fitoncias (compostos orgânicos liberados pelas plantas) além de fortalecer o sistema imunológico, estimula a produção de serotonina e dopamina, neurotransmissores do bem-estar e da recompensa. Esse estímulo multissensorial força o cérebro a criar novas sinapses, ajudando a blindar a mente contra o declínio cognitivo e doenças como Alzheimer, Parkinson, entre outras.

A natureza funciona como uma forma de restauração da atenção. Nas cidades, nossa atenção é “dirigida” e exaustiva (trânsito, telas, barulhos). Em contato com a natureza, é possível vivenciar a



► DR. KLEBER DUARTE

Médico neurocirurgião com 30 anos de experiência na área de neurocirurgia funcional e dor. É coordenador do Serviço de Neurocirurgia para Saúde Suplementar e Neurocirurgia em Dor do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

www.drkleberduarte.com.br
instagram: @drkleberduarte

atenção involuntária e contemplação / fascinação com balanço das folhas, canto dos pássaros e cheiro da terra molhada. Isso dá ao córtex pré-frontal, a área do cérebro responsável pelas decisões e foco, a chance de descansar e se regenerar.

Não é necessário fazer uma trilha fechada na selva para colher esses benefícios.

ELES PODEM ACONTECER:

- Ao cuidar de vaso(s) de plantas na varanda;
- Ao cultivar de uma pequena horta no quintal;
- Ao caminhar em um parque arborizado.

Para o idoso, o ato de mexer com a terra afasta dois grandes fantasmas da terceira idade: a depressão e a sensação de inutilidade. Ao ver uma planta crescer sob os seus cuidados, o indivíduo resgata o senso de propósito e pertencimento.

Integrar o verde à rotina da pessoa idosa não é apenas um passatempo; é medicina preventiva de alto nível. É permitir que o cérebro envelheça com a dignidade, a densidade e a beleza de uma árvore centenária.

Cuidar da natureza é uma forma de cuidar da própria saúde!

MULHERES 60+ CUIDADOS COM A PELE NOS DIAS MAIS FRIOS

Procedimentos em casa e no consultório, que ajudam no viço e qualidade da pele, com resultados imediatos

Duas questões importantes para se falar sobre a pele de mulheres 60+ nos dias mais friozinhos: primeiro a perda de colágeno, que se traduz em piora da flacidez e, segundo, a diminuição da oleosidade, pois isso interfere na barreira cutânea que pode deixar mais suscetível à inflamações, alergias e sensibilidade.

No Inverno, o desafio é manter uma rotina de cuidados - tanto para diminuir a sensibilidade, quanto para manter a qualidade da pele e a luminosidade.

A primeira etapa é a limpeza. O principal é não utilizar sabonetes em barra ou sabonetes que tenham uma ação adstringente muita intensa. Opte por sabonetes mais hidratantes, géis de limpeza com ação syndet, que promovem uma limpeza mais suave ou óleos de limpeza, que limpam e hidratam ao mesmo tempo. A água também interfere na qualidade da pele. Optar por água mais fria ou morna. Evitar água muito quente na hora do banho.

Para hidratação, aposte em ativos que tenham ácido hialurônico, pantenol e ceramidas. São substâncias que além de hidratar, ajudam a fazer uma barreira de proteção, deixando a pele mais saudável garantindo luminosidade e um viço bonito.

É interessante usar hidratantes mais densos, principalmente em áreas mais sensíveis como a dos

olhos (região de craquelamento, uma queixa muito comum nessa época do ano) e área ao redor dos lábios. Capriche na hidratação noturna, de preferência, aplicando excesso de produto e dormindo com ele. Isso garante melhora na hidratação e o aspecto das rugas nestas regiões.

Mesmo nos dias mais frios, não devemos descuidar do protetor solar. E também é uma boa época para o uso de ácidos: Ácido retinóico e Ácido glicólico; que garantem rejuvenescimento e clareamento.

Não descuide também de outras áreas do corpo como pescoço, colo e dorso de mão. Áreas com menos glândulas sebáceas e ficam ainda mais sensíveis. Capriche nos bons hábitos de vida como alimentação equilibrada e hidratação.

A medicina regenerativa é a bola da vez pois se trata de produtos efetivos e com tecnologia, que garantem ótima hidratação, ação calmante, atuando também na regeneração celular e no estímulo de colágeno, o que se traduz em melhora de luminosidade, textura e rugas da pele.

Os principais ativos são: Exossomos (contribuem para melhor funcionamento das células), PDRN (substância que atua no reparo do DNA das células) e os Peptídeos. Destaque para o Peptídeo de Cobre (GHK-cu) por sua ação no reparo da produção



► DRA. PRISCILLA PERERIA

Médica dermatologista, membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia

@drapricilla_dermatologista

de colágeno. É possível encontrar estes ativos em produtos para o skincare diário.

Na clínica oferecemos protocolos com *Drug Delivery* desses ativos, associados ao laser, esfoliações, radiofrequência microagulhada, que ajudam ainda mais na ação de clareamento e estímulo de colágeno e na penetração desses ativos, gerando um resultado mais eficaz.

O tratamento tem rápida recuperação sendo recomendados com intervalos de 30 dias.

É importante salientar que a esfoliação é indicada nos dias mais frios. É recomendado que as mulheres 60+ façam esfoliação na pele sem colocar muita força, com frequência a cada duas semanas e com ativos mais suaves, que ajudam no processo de renovação celular. Para uma pele mais viçosa, a esfoliação ajuda na absorção dos ativos das rotinas de skincare que podem ser feitas em casa.

Sempre procure orientação profissional, evite esfoliação se a pele estiver sensibilizada e não fazer junto com a aplicação de ácido, pois pode representar uma agressão a mais.

MEIAS DE COMPRESSÃO NO CHECK LIST DE VIAGENS

Viagens longas de carro, ônibus ou avião, podem ser uma cansativa, podendo deixar as pernas inchadas e doloridas, por causa da baixa circulação. As meias de compressão aplicam pressão nas pernas, melhorando a circulação sanguínea. O longo período sentado pode levar à retenção de líquidos e acúmulo de sangue nas veias.

Muitas pessoas enfrentam o inchaço ao viajar, especialmente em voos longos. Usar meias de compressão pode ser uma solução prática e eficaz. Elas promovem o conforto e ajudam a manter as pernas mais leves durante a viagem.

Além disso, o uso dessas meias reduz o risco de trombose venosa profunda (TVP) durante viagens de avião. A TVP ocorre quando coágulos sanguíneos se formam nas veias das pernas, o que pode ser perigoso. Elas são mais apertadas no tornozelo e mais soltas perto do joelho. Essa pressão ajuda o sangue a voltar para o coração, diminuindo a chance de formação de coágulos. Durante viagens longas, ficar sentado por muito tempo pode aumentar o risco de TVP.

Essas meias podem evitar dores nas pernas. Muitas pessoas relatam que se sentem mais descansadas ao usar meias de compressão. Isso ajuda a tornar a experiência de viagem menos cansativa.

Escolher o par certo de meias também é essencial. As com leve compressão são recomendadas para viagens longas. Isso garante conforto sem sacrificar o suporte necessário.

Estes itens desempenham um papel importante na saúde vascular. Além de aliviar sintomas como dores e câibras, elas promovem a saúde das veias. A compressão suave das meias ajuda a apoiar as veias e melhorar a circulação sanguínea.

As meias de compressão são projetadas com pressão graduada. Isso significa que a pressão é mais intensa no tornozelo e diminui em direção à panturrilha e à coxa. Essa variação de pressão é essencial para ajudar o sangue a fluir melhor.

Tornozelo: A pressão é maior, promovendo o retorno venoso.

Panturrilha: A pressão diminui, o que ajuda a evitar a retenção de sangue.

Região Superior: A pressão é ainda menor,



permitindo conforto e mobilidade.

Esse ajuste de pressão estimula a circulação e reduz o risco de inchaços e coágulos. Assim, as meias garantem que o sangue não se acumule nas extremidades inferiores.

DICAS PARA A MEIA IDEAL:

Nível de compressão: As meias de compressão são classificadas por mmHg (milímetros de mercúrio). Para viagens, meias com compressão de 15-20 mmHg ou 20-30 mmHg são geralmente recomendadas.

Tamanho: Meça a circunferência da sua panturrilha e tornozelo para escolher o tamanho correto. Meias muito apertadas podem ser desconfortáveis, enquanto meias muito folgadas não oferecerão a compressão adequada.

Material: Escolha meias de compressão feitas de materiais respiráveis, como algodão, microfibra ou nylon.

Comprimento: Meias 3/4 (até o joelho) são as mais comuns para viagens, mas você também pode encontrar meias 7/8 (até a coxa) ou meias de compressão total.

CHEGUEI AOS 60 E AGORA ?

Os sessenta anos viraram o marco da transição da condição de adulto para idoso. Quem atravessa esse portal invisível, com sorte, já está aposentado ou por vias de, já formou os filhos, já tem netos e passa a ter aquilo que parece ter faltado durante toda a vida – tempo!

Com a consciência que terá pela frente mais anos a serem vividos do quê no século passado, surge a pergunta inquietadora...e agora?

A Revista Melhor Viagem 60+ fez duas perguntas para sessentões com histórias distintas.

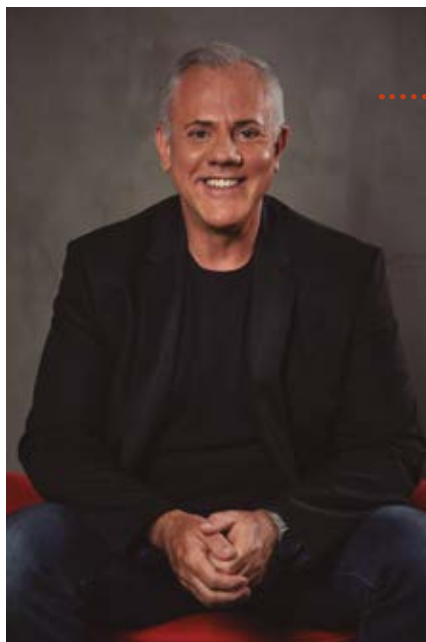
1ª) Os 60 anos chegaram, o que você acha que mudou na sua vida?

2ª) Você tem planos para os próximos 30 anos?

Confira as respostas:

Fábio Henrique Bottalo, 62 anos, Diretor Internacional de Marketing, mora nos EUA, solteiro.

“Os 60 anos chegaram e, confesso, foi impossível não refletir sobre isso. Existe um marco simbólico muito forte quando você cruza essa linha. É quando a sociedade começa a te enxergar dentro de um conceito que, muitas vezes, ainda está preso ao passado. Antigamente, chegar aos 60 significava desacelerar, se aposentar, aceitar limitações. Hoje, para muitas pessoas ativas, trabalhando, produzindo e aprendendo todos os dias, isso já não faz mais sentido. Eu não



“Você sente que precisa provar constantemente que continua atualizado, conectado e capaz, como se experiência e inovação não pudessem caminhar juntas. ”

Fábio Henrique Bottalo

me vejo diferente na essência. Continuo curioso, envolvido com projetos, aprendendo coisas novas e olhando para frente.

Talvez a maior mudança tenha sido perceber como as pessoas passam a enxergar você também como uma referência. Existe um respeito maior pela experiência, pela trajetória construída e pelas histórias vividas. Ao mesmo tempo, é impossível ignorar que ainda existe muito etarismo, principalmente no mercado de trabalho. Depois dos 60, muitas vezes a idade chega antes da pessoa. Você sente que precisa provar constantemente que continua atualizado, conectado e capaz, como se experiência e inovação não pudessem caminhar juntas. Mas acredito que envelhecer deveria ser justamente o contrário: um reconhecimento da bagagem

que construímos sem perder a capacidade de evoluir.

Os 60 me trouxeram mais consciência sobre a importância de cuidar da saúde física e mental, preservar a vitalidade e entender que aprendizado não tem prazo de validade.

Hoje vejo essa fase não como um fim, mas como uma continuação diferente, talvez mais consciente, mais equilibrada e até mais interessante.”

Patricia Marian Grafe Inson, 62 anos, empresária, mora em São Paulo, casada, dois filhos e uma neta.

“60, 61, 62 e estou muito feliz com a minha idade, e de estar viva!! Mudou, ahhh mudou, disposição, corpo, cabelos, dentes, tudo rsrsr Mas vieram compreensão, paciência, tempo, entendimento e tempo, quem



“Com o tempo que me sobra? Viajo! Vou conhecer coisas e lugares que um dia sonhei. Com o meu corpo eu converso e digo, aguenta mais um cadinho que eu quero passear.”

Patricia Maian Grafe

um café com as amigas, jogar conversa fora, tomar um vinho e dormir como um anjinho. Adoro quando minha neta está comigo, a amo demais, meus filhos são bênçãos em minha vida, agora me falta uma coisa...um plano diferente que me dê mais gás. Hoje tenho uma pequena empresa, atuo na área de vendas, mas já estou passando o bastão.

Quero desafios diferentes, que dê mais vida, não sei se consigo me expressar direito. Mas

diria, tempo!!! Coisa que eu não tinha, tudo era corrido aos tranços e barrancos, dinheiro era apertado demais, as vezes não dava!!! A vida corria sem medida, responsabilidades, criar dois filhos, medo de dar tudo errado, brigas conjugais ahhh.... chutar o balde, vixeeeeeee quantas vezes eu chutei o balde, o marido e tudo mais, depois tinha que recolher os cacos .

Agora aos sessenta+ não brigo, me calo, depois converso e coloco os pingos nos “is”. E o que eu faço como o tempo que “me sobra” hoje? Viajo! Vou conhecer coisas e lugares que um dia sonhei, que nem passava pela minha cabeça que um dia poderia ver pessoalmente.

Com o meu corpo eu converso e digo, aguenta mais um cadinho que eu quero passear. Cuido dele, mas não como deveria confesso...rs. Adoro sair e tomar

vou descobrir rapidinho o que é e partir para minha nova etapa, a última largada, ainda dá tempo e se não der, também não tem importância, porque na minha vida foi sempre assim: começa e vê no que dá !!!”

Cláudio Lacerda Oliva, 62 anos, jornalista e empresário, mora em São Paulo, casado, duas filhas

“Hoje eu sinto ter cumprido o compromisso de criar uma família linda. Filhas encaminhadas, consolidação profissional e espiritualidade no ponto correto. Um fato importante é não ter sido conivente com as políticas públicas sem credibilidade social. Nunca apoiei projetos vazios. Agora é hora de tentar ser cada vez mais justo com as minoria e ao mesmo tempo não ser conivente com as injustiças sociais.

Quero explorar o mundo por conta própria, participar ativamente da construção da vida das minhas filhas e se puder, ajudar a formar novos formadores de opinião. Estar também mais perto da espiritualidade, distribuindo amor, solidariedade e justiça social ”

“Quero explorar o mundo por conta própria, participar ativamente da construção da vida das minhas filhas e se puder, ajudar a formar novos formadores de opinião.”

Cláudio Lacerda Oliva



R\$ 1,8 TRILHÃO IGNORADOS

MERCADO INVISÍVEL E MARCAS MÍOPES O POTENCIAL DA ECONOMIA PRATEADA

► POR ANA CAROLINA

Brasileiros com 50 anos ou mais já representam 24% do consumo privado do País. Apesar da força econômica, mais da metade não se sente representada pelas marcas e pela publicidade.

Durante décadas, o marketing concentrou seus esforços na juventude. Campanhas, produtos, influenciadores e experiências de compra foram desenvolvidos para consumidores jovens, como se o interesse por moda, viagens, tecnologia, beleza, entretenimento e novas experiências diminuísse depois dos 50 anos.

OS NÚMEROS MOSTRAM JUSTAMENTE O CONTRÁRIO.

Em 2024, os brasileiros com 50 anos ou mais movimentaram

aproximadamente R\$ 1,8 trilhão em consumo, o equivalente a 24% de todo o consumo privado dos domicílios brasileiros, segundo o estudo Mercado Prateado: consumo dos brasileiros 50+ e projeções, realizado pelo Data8 (Hub de pesquisa, tendência e inovação sobre a Economia da Longevidade). A pesquisa utilizou dados de consumo familiar da PNAD e da Pesquisa de Orçamentos Familiares, ambas do IBGE.

Até 2044, esse mercado poderá alcançar R\$ 3,8 trilhões, passando a representar 35% do consumo privado nacional. No mesmo período, a população 50+ deverá crescer de 59 milhões para aproximadamente 92 milhões de pessoas, alcançando 40% dos habitantes do país.

Não se trata, portanto, de um mercado de nicho. É uma das principais forças econômicas do Brasil.

QUEM SUSTENTA A RENDA TAMBÉM DECIDE A COMPRA

Outro dado ajuda a dimensionar a influência econômica dessa população: 76% dos brasileiros acima dos 50 anos são responsáveis pela principal fonte de renda da família. Isso significa que, além de comprar para si, muitos desses consumidores participam das decisões relacionadas aos filhos, netos, companheiros e outros familiares.

As mulheres possuem um papel especialmente relevante. Vivem mais, cuidam de diferentes gerações e frequentemente

Geração prateada ainda permanece invisível para o marketing. No setor de turismo faltam campanhas voltadas para o público que mais viaja, em especial na baixa temporada

decidem como parte importante do orçamento doméstico será utilizada. Mesmo assim, o levantamento revela uma desigualdade: as mulheres 50+ consomem, em média, cerca de R\$ 3 mil a menos por ano do que os homens da mesma geração.

A geração prateada movimenta setores como alimentação, moradia, transporte, saúde, serviços financeiros, moda, beleza, cultura, turismo, educação e tecnologia. Portanto, restringir esse público a medicamentos, planos de saúde ou produtos de acessibilidade é uma leitura limitada de sua vida e de seu potencial de consumo.

MUITO DINHEIRO, POUCA REPRESENTAÇÃO

Embora sejam protagonistas na economia doméstica, 54% dos consumidores 50+ não se sentem representados pela mídia e pelas marcas. Além disso, quatro em cada dez afirmam não encontrar produtos e serviços adequados às demandas de sua idade.

Outro levantamento, denominado Tsunami Prateado, chegou a uma conclusão semelhante: 55% dos entrevistados identificam uma desconexão significativa entre as pessoas maduras e a comunicação das empresas.

Essa ausência aparece de diferentes formas. Em algumas campanhas, pessoas maduras não existem. Em outras, aparecem apenas como avós, aposentados, pacientes ou indivíduos frágeis que precisam de ajuda.



Quando as marcas tentam parecer inclusivas, também podem cair no extremo oposto: mostram um envelhecimento excessivamente idealizado, sempre jovem, rico, saudável e aventureiro. A representação real precisa comportar autonomia e vulnerabilidade, trabalho e aposentadoria, desejo e cuidado, diferentes corpos, rendas, raças e estilos de vida.

O CUSTO DA MIOPIA ETÁRIA

Ignorar o consumidor maduro não é somente uma falha de representatividade. É uma decisão comercial ruim.

A população brasileira está envelhecendo rapidamente. O Censo 2022 mostrou que o número de pessoas com 65 anos ou mais cresceu 57,4% em apenas 12 anos. No mesmo período, o índice de envelhecimento passou de 30,7 para 55,2 pessoas com 65 anos ou mais para cada grupo de cem crianças de até 14 anos.

As marcas que continuam planejando seu futuro exclusivamente a partir dos consumidores jovens estão olhando para um Brasil que já começou a deixar de existir.

A oportunidade não está em criar uma comunicação infantilizada ou simplesmente substituir modelos jovens por pessoas de cabelos grisalhos. Ela está em incluir profissionais 50+ nas equipes, ouvir consumidores madu-

ros, testar produtos com diferentes faixas etárias e analisar dados de comportamento para além dos estereótipos.

Também significa desenvolver sites mais claros, jornadas de compra acessíveis, atendimento humano eficiente, letras legíveis, contratos compreensíveis e produtos que combinem funcionalidade, estética e desejo.

O FUTURO DO CONSUMO JÁ PASSOU DOS 50

A geração prateada não quer ser tratada como alguém que deixou de viver, desejar ou experimentar. Ela procura qualidade, confiança, bom atendimento, conveniência, autonomia e marcas que reconheçam sua identidade.

Esse público está trabalhando, empreendendo, viajando, aprendendo, cuidando da saúde, ajudando financeiramente a família e redefinindo os próprios projetos de vida.

Os brasileiros 50+ já demonstraram sua relevância econômica. Agora, cabe às empresas decidir se continuarão ignorando uma parte crescente do mercado ou se aprenderão a construir produtos, serviços e narrativas para um País que vive mais.

A economia prateada não é uma tendência distante. Ela já está no caixa das empresas, nas decisões familiares e no centro do futuro do consumo brasileiro.

MANTER O ROMANCE É FUNDAMENTAL

► POR PATRICIA DE CAMPOS

A ciência prova que as pessoas têm vivido por mais tempo, e entre o grupo dos longevos há casais que estão completando Bodas de Ouro e Diamante e que passam a abrir mão das grandes festas que eram tradicionalmente realizadas nessa data para viverem a celebração a sós.

Um exemplo é o casal carioca, Ana Lucia, pedagoga e Reinaldo, engenheiro civil. Ela com 72 anos, ele com 73, com dois filhos e quatro netos, comemoraram no dia 20 de maio, cinquenta anos de casado em uma viagem a dois para Gramado (RS).

Ela conta rindo, que só conseguiram chegar as Bodas de Ouro, por que ele (marido) arrumou uma esposa maravilhosa, que sempre foi cúmplice e cuidadora, mesmo tendo o marido um histórico de treze cirurgias. "Entender que o amor vai se transformando durante o tempo é essencial, mas nunca pode se deixar de viver momentos românticos como esse", diz ele fazendo um brinde entre com a taça de champanhe.

Reinaldo conta que embora a família tenha optado por uma festa, não teria o porquê, afinal muitos amigos "já se foram", já formaram os filhos e agora é a hora e a vez de desfrutarem e comemorem juntos, as conquistas de uma vida inteira.



"Viajamos sempre, já fizemos vários cruzeiros de travessia e entendo que nossa história já teve um porque, agora estamos vivendo o para quê".

TECNOLOGIA DE BIOMODULAÇÃO PROMETE AUMENTAR LONGEVIDADE COM QUALIDADE DE VIDA

Especialista explica por que a medicina começa a olhar não apenas para o tratamento das doenças, mas também para a preservação da funcionalidade do organismo ao longo da vida.

Com o aumento da expectativa de vida da população, cresce também um novo desafio: como envelhecer com autonomia, disposição e qualidade de vida. É nesse contexto que chega ao Rio de Janeiro a abordagem PPC Blue Zone, um modelo de cuidado complementar baseado

em biomodulação bioelétrica (conceito terapêutico que utiliza luz /Laser ou LED) que busca favorecer processos fisiológicos relacionados ao envelhecimento saudável.

Inspirada no conceito das chamadas Blue Zones, regiões do mundo conhecidas pela elevada expectativa de vida e pela maior proporção de idosos ativos, a abordagem propõe um olhar voltado para a preservação da funcionalidade do organismo.

A QUADRILOGIA QUE VAI MUDAR SEU PRÓXIMO DESTINO

Assim que você começar a ler a saga do cemitério dos livros esquecidos, de Carlos Ruiz Zafón, você vai querer viajar além do sofá!

O cenário principal é uma Barcelona gótica, misteriosa nos anos 1920/ 1960, que mistura romance e suspense.

A quadrilogia é composta pelas obras: *A sombra do vento*, *O jogo do anjo*, *O prisioneiro do céu* e *O labirinto dos espíritos*. Os livros não precisam ser lidos em ordem cronológica. Zafón nos entrega as obras de portas abertas, entre por qualquer uma delas e encontro caminho da sua leitura, mas com certeza você não vai sossegar enquanto não ler os quatro livros.

Daniel Sampere, ao completar 10 anos é levado por seu pai, dono de uma livraria em Barcelona a um lugar secreto - O cemitério dos livros esquecidos - lá seu pai pede que adote um livro, e que o proteja para que nunca desapareça. É uma promessa muito importante. Daniel escolhe *A sombra do vento*, de um

misterioso autor chamado Julian Carax. Ao tentar descobrir quem foi o escritor, Daniel se envolve numa teia de segredos, amores proibidos, muito suspense para descobrir uma figura sombria que anda queimando os exemplares da obra, no intuito não deixar mais nenhuma cópia.

Se o primeiro volume nos apresenta o fascinante e melancólico universo do cemitério dos livros esquecidos, os três volumes seguintes expandem a história de maneira avassaladora, provando que algumas leituras não só entretêm, mas definem nossa jornada.

No segundo livro, Barcelona dos anos 1920 ganha mais contornos sombrios. Vamos conhecer David Martin, outro escritor talentoso, que recebe uma proposta irrecusável e perigosa de um editor muito misterioso, escrever um livro como nenhum outro, em troca de uma fortuna, que é a salvação para ele.

Aborda ambição, isolamento, genialidade e loucura.

Partimos para 1950, quando



► DAISY GOUVEIA

Apresentadora, escritora, influenciadora digital e criadora do Clube de Leitura da Daisy. @daisygouveiaoficial

Daniel já é um homem casado e tem um filho. Cuida da livraria com seu amigo fiel Fermina Romero de Torres. É o volume mais curto e dinâmico da saga. Resgata segredos enterrados da Guerra Civil Espanhola e apresenta mais personagens sinistros.

Aqui Zafón costura todas as pontas soltas com precisão de mestre.

É impossível fechar este volume sem sentir o vazio de quem acabou de se despedir de amigos.

Prepare o café, escolha aquela poltrona e permita-se a entrar nessa misteriosa Barcelona Boa Viagem!



A sombra do vento

Páginas: 462

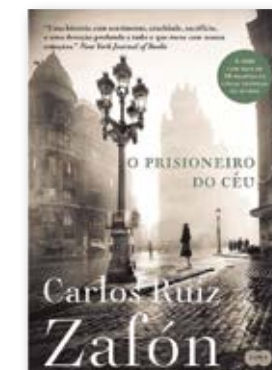
Valor: R\$66,50



O jogo do anjo

Páginas: 517

Valor: R\$107,19



O prisioneiro do céu

Páginas: 270

Valor: R\$76,33



O labirinto dos espíritos

Páginas: 679

Valor: R\$116,94

Os quatro livros de Carlos Ruiz Zafón são da editora Companhia das Letras
Compra: Amazon



IV EXPO FÓRUM DE TURISMO 60+ CONSOLIDA DEBATE SOBRE TURISMO NA MATURIDADE

Realizado pela revista Melhor Viagem, o IV Expo Fórum de Turismo 60+ aconteceu nos dias 11 e 12 de maio passado no Centro de Convenções Rebouças, em São Paulo, reunindo quase dois mil profissionais vindos de vários estados do Brasil. O evento reforçou sua relevância como um dos principais encontros do setor voltados à discussão, ao desenvolvimento e à valorização do turismo na maturidade.

Nesta edição, o Fórum contou com a participação de mais de 40 marcas expositoras, promovendo conexões entre destinos, operadoras, hotéis, entidades, empresas e profissionais interessados em compreender melhor as oportunidades e os desafios do público viajante 60+. Ao longo da programação, o evento trouxe conteúdos de alto



Área de expositores para network

nível, painéis temáticos e discussões estratégicas sobre comportamento, inovação, tecnologia, saúde, bem-estar e novas jornadas de viagem.

A palestra magna foi capitaneada por Walter Longo, que apresentou reflexões sobre Inteligência Artificial e relações humanas, abordando como a tecnologia pode transformar a

forma como pessoas, marcas e empresas se conectam — sem perder de vista a importância da sensibilidade, da empatia e da experiência humana.

Entre os painéis de destaque, o evento recebeu nomes como Lucinha Lins, Irene Ravache, Tânia Alves e Mateus Carrieri, que contribuíram com reflexões sobre tecnologia, longevidade, jor-



Painel Multiplas Velhices com Angela Dippe, Irene Ravache e Regina Moraes (Instituto Velho amigo)



Lucinha Lins, Candice Pomi e Tânia Alves

nada de viagens, saúde e bem-estar. As conversas trouxeram diferentes perspectivas sobre como o turismo pode dialogar com um público cada vez mais ativo, exigente, conectado e interessado em viver novas experiências.

Um dos momentos mais importantes da edição foi a apresentação da primeira pesquisa inédita sobre o perfil do viajante 60+ brasileiro, realizada pela Data 8 com apoio do Ministério do Turismo do Brasil. O levantamento trouxe dados relevantes para o mercado, ajudando empresas, destinos e profissionais do setor a compreenderem melhor os hábitos, desejos, necessidades e comportamentos desse público.

O IV Expo Fórum de Turismo 60+ também marcou a criação do prêmio "Destaque 60+", uma homenagem a profissionais com longa trajetória e contribuição significativa para o desenvolvimento do turismo no Brasil.

Encerrando a programação em clima de celebração, o evento recebeu a banda Fat Family, que levou música, emoção e energia ao público presente, finalizando os dois dias de encontro com uma apresentação especial.

Com uma programação diversa, presença expressiva de



O jornalista e apresentador de TV Fernando Rocha conduziu a homenagem "Destaque 60+"



Walter Longo e Ana Carolina Kuwabara (CEO Expo Fórum de Turismo 60+)

Mateus Carrieri, Kika Gama Lobo e Seu Neyzinho



profissionais e debates fundamentais para o futuro do setor, o IV Expo Fórum de Turismo 60+ consolidou-se como um espaço essencial para discutir o turismo na maturidade e impulsionar novas oportunidades para um mercado em plena expansão.

O V Expo Fórum de Turismo 60+ já tem data marcada para 2027: dias 17 e 18 de maio no Centro de Convenções Rebouças, em São Paulo.



Painel sobre bem-estar e hospitalidade:
Walter Feldman, Will Fiori e Flavia Ranieri



Painel com operadoras: Afonso Louro (E-HTL), Marina Figueiredo (Braztoa) e Ana Maria Berto (Orinter)



Professor Mário Beni e Ana Diniz



Marketing digital com Thiago Akira



Clea Klouri e Adriana Queiroz (Data 8)



Val Brasil (Ministério do Turismo) e Ana Carolina



Mônica Samia, secretaria executiva da Setur Estado de São Paulo



Catiane Seif, secretaria de Turismo de Santa Catarina



Fabio Voros, coordenador da secretaria de turismo do município de São Paulo



Paraná: Patricia Gusso, gerente de eventos e Luciano Bartolomeu, secretário de Turismo do Estado. Ao centro, a mascote do destino, a capivara



Instituto Velho Amigo: Maria Del Carmen, Renato Gomez e Vitor Pinheiro



EXPERIÊNCIA VELHO AMIGO

O Instituto Velho Amigo trouxe o traje que, ao ser vestido, reproduz os efeitos do envelhecimento no corpo. A vivência foi testada pelo público e, entre os efeitos do simulador, estão a limitação dos efeitos da coluna e a sensação de peso nas pernas, além dos óculos que embaçam a visão e luvas que reduzem o tato.



Equipe do turismo da Paraíba (PBTur): Thayana Cesar, Allan Sales e Cibelly Correia



Velle Representações: Ricardo Alves e Sergio Uchida



Equipe da Secretaria de Turismo do estado de Santa Catarina



Equipe da Secretaria de Turismo do estado do Rio Grande do Sul



Bancorbrás: Leandro Rebinski e Eduardo Bontempo (a frente na esquerda); Nara Vasconcelos, Edmilson Castro, Carlos Eduardo Pereira, Renato Fussi, Bruna Loureiro e Bruno Casanova



Turismo do Estado do Ceará: Gina Mara, Vanessa Dalbone e Elisabetta Casaccia



Turismo de São Luís (MA): Ana Valeska e Tallyane Costa



Turismo do Estado da Bahia: Luciana Garcia e José Felício



Turismo de Petrópolis: Roberta Vieira e Amanda da Costa



São Pedro Thermas: Sabrina Trindade



Turismo do Recife: Bráulio Moura e Pedro Freitas



Ita Airways: Murilo Cassino, Caio Goyano, Thais Morilhas e Carla Marin



Azul Linhas aéreas: Marcelo Ricardo, Vicente Brasil e Bruno Mattos



Secretaria de Turismo do município e São Paulo: Caroliny Olinto e Karen Mayumi



TAP Air Portugal: Elaine Viana e Camila Souza



Equipe da Secretaria de Turismo do Estado de São Paulo



Equipe da Fundação de Turismo do Mato Grosso do Sul e empreendedores locais



Empreendedoras 60+ do turismo do Mato Grosso do Sul: Dinair Rezende e Edna Slavec



EHTL: Felipe Santinello e Ana Dantas



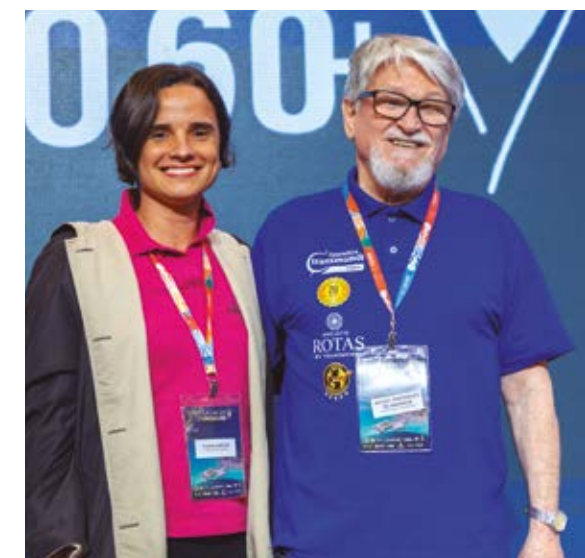
Mabu Resorts: Willian Lopes



Accor: Thaiz Pinheiro



Di Roma hotéis: Pedro Ayres, Fernanda Florentino, Renata Lucca e Mauricio Lino. Ao lado, Marcos Faria



A Transmundi operadora sorteou uma viagem completa de oito dias para Dubai. Na foto, a agente de viagens contemplada Flavia Dantas com o CEO da operadora, Miguel Andrade



Mundo dos Vistos: Rafael Carvalho, Beatriz Bartolomei e Marcos Costa



Costão do Santinho: Marcela Campelo e Willian Silva



Abav SP/Aviesp: Kelly Castange, Bruna Nascimento e Shirley Dantas



Let's Atlântica: Beatriz Filadelfo e Thais Calvo



Hot Beach Olímpia: Jura Coelho, Rodrigo Vaz e Afonso Paneco



Club Med: Mariana Scott e Beatriz Santos



Transamérica Comandatuba:
Gladison Souza



Japy golf resort: Cristiane Siqueira



Iberostar: Juliana Ferreira



Festuris Gramado:
Talissa padilha e Jardel Hay



Blue Tree hotels: Leticia Munhoz, Jessica Nayara e Fabiana Collosio



CS Global: Gislaine Pereira



Imersão "Seu bem-estar importa"
com Vanessa Leal



Equipe Expo Fórum de Turismo 60+: Guilherme Fussi, Vanessa Leal, Ana Carolina, Patricia de Campos, Irineu Ramos, Michel Ayoub e Samuel Oliveira



Charles Frankem, Carlos Eduardo Alves, Erilton Junior (representando Chieko Aoki), Ana Carolina, Guilherme Alcorta, Marta Rossi, Guilherme Paulus e Roberto de Lucena

DESTAQUE 60+

A homenagem "Destaque 60+" foi criada para reconhecer nomes que contribuem para fortalecer o setor do turismo e também da longevidade. O troféu é voltado para personalidades que continuaram ativas, liderando iniciativas no âmbito público ou privado.

A cerimônia foi realizada no segundo dia do evento e foram homenageados: Arnaldo Frankem, representado por Charles Frankem (Grupo Arbo); Carlos Eduardo Alves (Bancorbrás); Chieko Aoki (Blue Tree Hotels), Guilherme Paulus (CVC e GJP hotels); Guilherme Alcorta (Panrotas); Horácio Neves; Marta Rossi (Festuris Gramado); Roberto de Lucena (ex-secretário de Turismo do Estado de São paulo) e Walter Feldman (Expo Longevidade).



Entre os homenageados, com mais de 60 anos atuando no setor, Horácio Neves fundador do caderno de Turismo da Folha de São Paulo e Brasilturis Jornal.



Show de encerramento com a banda Fat Family

DIA MARFINENSE BRASILEIRO EM SÃO PAULO

A Secretaria de Turismo e Viagens do Estado de São Paulo sediou no último dia 25 de junho a edição do Dia Marfinense Brasileiro. O evento tem como objetivo fortalecer as relações culturais, turísticas e econômicas entre o Brasil e a Costa do Marfim.

A programação reuniu autoridades, representantes do trade turístico, imprensa, empresários e integrantes da comunidade africana para uma agenda dedicada ao intercâmbio entre os dois países.



Luiz Sobrinho, consultor da São Paulo Invest; Jennifer Curcio, diretora de turismo e lazer da Costa do Marfim no Brasil e Diamouténé Alassane Zie, embaixador da Costa do Marfim

A iniciativa busca apresentar ao público brasileiro as riquezas culturais, históricas, gastronômicas e turísticas da Costa do Marfim, uma das economias mais importantes da África Ocidental.

O evento contou com a presença de S.E. Diamouténé Alassane Zié, embaixador da República da Costa do Marfim no Brasil e Jennifer Curcio, diretora de Turismo e Lazer da Costa do Marfim no Brasil e idealizadora do projeto Dia Marfinense Brasileiro.

Entre os destaques da programação o turismo 60+ foi um dos temas abordados através da apresentação de Ana Carolina, editora da revista Melhor viagem, que abordou as possibilidades da Costa do Marfim atrair o viajante sênior.



Márcia Santos, relações públicas da Costa do Marfim; Ana Carolina (revista Melhor Viagem 60+); Jennifer e Noel Mekan, cerimonialista



Diana Pomar, diretora da DGX International Travel, Gustavo Colin, diretor de vendas América Latina e Ásia do Grupo Xcaret, Akis Neocleous, diretor do Grupo Xcaret, Lizeth Alvarez, diretora comercial do grupo e Gabriel López, diretor de marketing da DGX International Travel

XCARET APRESENTA PLANOS DE EXPANSÃO

O Grupo Xcaret de hotéis, com três empreendimentos no México, realizou no dia 10 de junho, em São Paulo, almoço aos jornalistas do trade, sob o comando de Diana Pomar, representante no Brasil, no restaurante Kazuo, dono de uma estrela Michelin e considerado o melhor de sua categoria do País.

Com a presença de Akis Neocleous e Lizeth Alvarez, diretor executivo e diretora comercial do grupo, foram apresentados seus três hotéis, localizados na península de Yucatan, plano de expansão e promoções exclusivas para viajantes brasileiros.

9º CONEXIDADES AGITA CAMPOS DO JORDÃO

O Conexidades é único evento público/privado que oportuniza novos negócios entre fornecedores e prefeituras e câmaras municipais, além de conter palestras para prefeitos e vereadores, tendo inclusive um espaço voltado apenas para mulheres, com assuntos voltados feminino.

Sua 9ª edição aconteceu entre os dias 15 e 19 de junho passado, em Campos do Jordão, com a participação de quatrocentas e oitenta e cinco cidades e dezenove estados, e com a visitação de treze mil pessoas.

Entre as palestras oferecidas, o tema 60+ esteve presente com a participação da CEO do Fórum de Turismo 60+ e Revista Melhor Viagem 60+, Ana Carolina Kuwabara.



Cerimônia de abertura com a presença de autoridades políticas, organizadores e o ministro do turismo, Gustavo Feliciano



Participantes do painel "Turismo 60+, a era da longevidade"



Ana Carolina (revista Melhor Viagem 60+) e Roberto de Lucena no lançamento do seu livro "Fator Turismo" no Conexidades



ENCONTRO NO MASP

Mato Grosso do Sul realizou no último dia 18 de maio no MASP, em São Paulo, um grande encontro reservado para quatrocentos convidados de operadoras, agentes de viagem e imprensa especializada.

O evento contou com exposição de destinos do estado, rodas de negócios, apresentações culturais, experiências gastronômicas e premiação aos parceiros do turismo do Mato Grosso do Sul.

EXPOSIÇÕES



MARCELO, MARMELO DE RUTH ROCHA

A exposição conta o percurso de Ruth com fotografias e outros documentos, e apresenta uma seleção dos seus livros para crianças e adolescentes. Entre os destaques está Marcelo, marmelo, martelo – que celebra o cinquentenário –, além de Nicolau tinha uma idéia..., e outras obras de personagens memoráveis.

SERVIÇO:

Até 2 de agosto de 2026

Local: Itaú Cultural – Av. Paulista, 149 – São Paulo/ SP

Visitação: 3ª feira a sábado, das 11:00h às 20:00h e domingo e feriado, das 11:00h às 19:00h. Entrada gratuita

BRASIL EM TODAS

Uma verdadeira imersão na história da “seleção canarinho” nas Copas do Mundo. O Brasil é o maior campeão do torneio, com cinco títulos, além de ser o único País a participar de todas as 23 edições.

O percurso apresentará as diferentes realidades do consumo e da prática do futebol ao longo dos anos – com base em hábitos de época, na tecnologia disponível e na realidade de cada participação da seleção nacional. A mostra propõe a interação do público em diferentes níveis, do ambiente analógico ao digital, a par-

tir de acervos raros e conteúdos exclusivos, com a inclusão de mecânicas especiais relacionadas a cada Copa do Mundo FIFA vencida pelo Brasil (1958, 1962, 1970, 1994 e 2002).

SERVIÇO:

Até 2 de agosto 2026

Local: MIS Experience - Rua Cenno Sbrighi, 250 – Barra Funda – São Paulo -SP

Horários: Terça a domingo, incluindo feriado: 10:00h às 19:00h

Fechado às segundas

Ingressos: R\$ 20 (inteira) e R\$ 10 (meia)

Ingresso gratuito: toda terça-feira e para todas as crianças até 10 anos



TEATRO

HISTÓRIAS LINDAS DE MORRER

Baseado no livro Histórias Lindas de Morrer da renomada médica geriatra Ana Claudia Quintana Arantes, a obra é adaptado para o teatro em uma montagem assinada por Fernando Nitsch.

A adaptação inédita representa muito mais que uma transposição de linguagem; é uma inovação que amplia o alcance de um tema de profundo impacto social. Com mais de um milhão de leitores, a autora consolidou-se como voz essencial na desconstrução do tabu ocidental sobre a morte, oferecendo ao público um novo olhar sobre o propósito individual e a valorização autêntica da vida.

Cada história funciona como um espelho, permitindo ao público ressignificar seus próprios lutos, dores e perdas, enquanto descobre ferramentas poderosas para melhor utilizar seu tempo e manter



afetos verdadeiros durante sua própria jornada.

SERVIÇO:

Até 1º de outubro

Quartas e quintas às 20h

Teatro Vivo - Av. Dr. Chucri Zaidan, 2460 - Vila Cordeiro, São Paulo - SP

Vendas online em: Sympla

EDIPO

Escrita pelo dramaturgo inglês Robert Icke em 2018, a peça transforma a tragédia Édipo Rei, de Sófocles, escrita em 427 A.C., num thriller político contemporâneo ambientado no escritório de campanha de um candidato prestes a vencer uma eleição majoritária. Conservando as unidades clássicas de tempo, espaço e ação, a peça traz, além do suspense e de um painel intrincado de relações familiares, uma profunda sondagem existencial e um mergulho no inconsciente. Assistimos à crise vertiginosa de um político que, sem saber, transgrediu leis civilizatórias e que por excesso de autoconfiança e orgulho engendra a própria ruína.

O texto de Icke reafirma e renova a potência daquela que foi considerada por Aristóteles como a mais perfeita das tragédias e nos mostra porque essa história é recontada há 2.500 anos e nos fascina até hoje.

A produção é de Rosalie Rahal Haddad, realização do Círculo de Atores e direção de Clara Carvalho. No elenco: Sergio Mastropasqua, Clarisse Abujamra, Oswaldo Mendes, Chris Couto, João Bourbonnais, Thalles Cabral, Thaina Muniz, Marisa Mainarte, Rodrigo Scarpelli, Thomas Huszar e Roberto Borenstein.



SERVIÇO:

Local: Auditório do Masp

Temporada: Até 6 de setembro.

Sextas e sábados às 20h, domingos às 18h.

Duração: 110 minutos.

Ingressos: Sextas: R\$100 (inteira) - R\$50 (meia) / Sábados e domingos: R\$120 (inteira) - R\$60 (meia).

SHOWS



SIMONE EM “ QUE MULHER É ESSA?!”

Simone traz canções de artistas que marcaram época como Chico Buarque e Maria Lima, além de composições inéditas. O show é uma celebração da força feminina e da mulher que canta, compõe, escreve, escolhe, afirma e ocupa seu lugar no mundo. A artista, que tem uma carreira de mais de cinco décadas, utiliza seu novo show para reafirmar sua relevância na atualidade e para criar um espaço de reflexão e celebração sobre as conquistas e desafios enfrentados pelas mulheres ao longo da história

SERVIÇO

Data: 1º de agosto de 2026

Horário: 21:00h - Tokio Marine Hall - R. Luis Serafico Jr. – 979,

Vila Cruzeiro - São Paulo - SP

Vendas online: www.ticketmaster.com.br

MITOS E VERDADES DO INVERNO

Banhos, alimentação e rotina dos animais exigem ajustes durante dias de temperaturas mais baixas



Com a chegada do inverno mudanças na rotina não afetam apenas os humanos. Cães e gatos também precisam de adaptações nos cuidados diários, especialmente em relação à higiene, alimentação e prevenção de doenças típicas da estação, como problemas respiratórios e articulares.

De acordo com a doutora e professora da Rede Formar, Aline Álvares, um dos principais equívocos dos tutores está na forma de dar banho nos animais em dias de baixas temperaturas. "No inverno, o intervalo entre os banhos deve ser maior para evitar o ressecamento da pele e a queda de imunidade. A água deve ser morna e o uso do secador é fundamental para evitar que o subpelo fique úmido, o que pode favorecer fungos e dermatites", explica.

A rotina de tosa também deve ser ajustada. A recomendação é evitar cortes muito baixos, já que a pelagem funciona como isolante térmico natural. Em muitos casos, a orientação é manter os pelos mais longos e apostar apenas em escovação frequente para evitar nós.

No aspecto alimentar, o comportamento dos

pets pode variar. Animais que vivem em ambientes externos ou têm maior gasto energético podem precisar de um leve ajuste calórico. Já cães e gatos de apartamento tendem a ficar mais sedentários no inverno, o que exige atenção para evitar ganho de peso. Outro ponto de atenção é a hidratação: com o frio, a ingestão de água costuma cair, e o estímulo ao consumo, como o uso de fontes e alimentos úmidos, ajuda a prevenir problemas urinários.

A veterinária também reforça a importância da prevenção de doenças comuns nesta época. "É fundamental manter as vacinas em dia, especialmente contra a traqueobronquite infecciosa ('gripe dos cães'), a cinomose e o complexo respiratório felino, que se espalham com mais facilidade no frio", alerta.

Entre os cuidados gerais recomendados estão ainda manter os animais protegidos de correntes de vento, oferecer caminhas adequadas e, quando necessário, usar roupas apropriadas ao porte e conforto do pet. O acompanhamento veterinário regular completa as orientações para garantir uma estação mais segura e saudável.

CADA FASE DA VIDA MERECE SER BEM VIVIDA.

No Festuris Gramado, o Espaço Saúde e Bem-Estar foi pensado para quem valoriza cada momento.

Um ambiente acolhedor, com experiências voltadas ao equilíbrio, à qualidade de vida e ao bem-estar porque viajar bem é, acima de tudo, sentir-se bem.



12 A 15
NOV/26



festurisgramado.com

Transmundi Operadora: Especialista em Grupos 60+

*Viagens que marcam a história
de seus passageiros!*



Cruzeiro pelo Rio Reno

14 noites - 22/04/2027

A partir de

9x EUR 466

+ taxas e entrada de EUR 1.796



Cruzeiro pelo Rio Danúbio

14 noites - 22/08/2026

A partir de

9x EUR 555

+ taxas e entrada de EUR 1.997



Yacht de Luxo pela Croácia

14 noites - 02/10/2026

A partir de

9x EUR 458

+ taxas e entrada de EUR 1.768



O Melhor da Itália

12 noites - 08/10/2026

A partir de

9x EUR 389

+ taxas e entrada de EUR 1.496



Mercados de Natal + cruzeiro

12 noites - 23/11/2026

A partir de

9x EUR 466

+ taxas e entrada de EUR 1.790



Réveillon na Grande China

Milenar - 20 noites - 27/12/2026

A partir de

9x US\$ 854

+ taxas e entrada de US\$ 3.296



**Faça seus grupos
60+ com a gente!**

f @ transmundi

transmundi.com.br

contato@transmundi.com.br

(21) 96533-5566 / 0800-062-6262