

Guia de Viagens **ANTARIS TRAVEL**

Ano 1 | Edição 01 | Distribuição Gratuita



O Mundo é uma
Delícia!

ARGENTINA

Os variados cenários na terra de nossos "hermanos".

CHAPADAS DO BRASIL

Conheça os diferentes espetáculos naturais.

**DICAS DE DESTINOS DE
QUEM ENTENDE DO ASSUNTO**

A photograph of a modern, two-story white house with a swimming pool. The house features a large covered patio area with lounge chairs and a red ball. The pool is in the foreground, and the sky is clear blue.

**ALEXANDRE
GIANOTTI**
ARQUITETO

Há 18 anos projetando e gerenciando exclusividades

Avenida Imigrantes, 1550 - sala 12 | Bragança Paulista | SP

11 40342299 | 11 999811499 | alexandregianotti.com.br |  @alexandregianotti



Li & Rô

 LieRo Tendencia

 @lierotendencia

©Dins

Rua Arthur Siqueira, 402 - Jardim São José

 11 4034-4269  11 95261-4813

ALPHORRIA **RICCIERI** *strass*



 THAMARA CAPELÃO

SCALON



EXPEDIENTE

Guia de Viagens Antaris Travel

Edição 01/Ano 01

Janeiro de 2019

Antaris Travel

Direção

Cláudio Lutzkat

(11) 4032-8918

Diagramação e Arte

Ding Publicidade

(11) 2473-1463

Distribuição Gratuita

O conteúdo dos anúncios publicados no Guia de Viagens Antaris Travel é de total responsabilidade dos seus anunciantes.

É proibida a reprodução total ou parcial de qualquer conteúdo veiculado nesta revista.

www.antaristravel.com.br

Facebook:

@AntarisTravel

Para anunciar

no Guia de Viagens Antaris Travel solicite uma visita.

(11) 2473-1463

O Guia de Viagens Antaris Travel é uma publicação semestral com tiragem de 1.000 (um mil) exemplares e distribuição gratuita.

Os anunciantes aqui presentes são qualificados pela equipe Antaris Travel de acordo com o público a qual esta revista se destina.

Sua disseminação é de caráter exclusivo da equipe produtora e seus anunciantes.

EDITORIAL

Não há quem não sonhe em fazer uma viagem, seja qual for seu destino. A monumentalidade de Roma, a atmosfera romântica de Paris, o exotismo da Índia, enfim, quaisquer destinos guardam uma singularidade, um segredinho ou até uma dica muito especial que, seguramente, deslumbrará você, viajante.

Até um destino, por mais bucólico que seja, como nas estradas da Serra Gaúcha, guarda seu esplendor, produz euforia e impressiona seu visitante.

Hoje, a escolha de um destino pode ser uma decisão difícil por conta da oferta de tantos lugares, promoções e atrativos turísticos.

O mundo é muito grande e oferece tantas maravilhas para se explorar.

Nunca vivemos um momento com tantas possibilidades de viagem, de destinos e tipos de experiência turística, desde uma viagem religiosa à safáris e ecoturismo, de praias à rotas de vinhos, de cidades históricas brasileiras às cidades imperiais da Europa, etc.

Por isso, decidimos lançar uma revista que levasse uma cuidadosa seleção de informações e reportagens interessantes para todos os viajantes. Oferecemos dicas enriquecedoras e roteiros dos lugares mais exóticos e acessíveis, cuidados para viagem com contribuição de alguns colaboradores especialistas, curiosidades, pontos turísticos imperdíveis e compartilhamento de experiências, com o intuito sempre de contribuir para que sua viagem seja ainda mais fantástica e traga, sobretudo, o prazer e satisfação quando lembradas.

A Antaris Travel quer transformar o seu desejo de viagem em experiências ainda mais inesquecíveis. A equipe qualificada da Antaris Travel tem paixão pelo que faz, se esforça pela excelência das suas viagens e garante dedicação total ao cliente.

Boa leitura e muito obrigado por nos prestigiar em mais um ano de vida.

Cláudio Lutskat

e equipe Antaris Travel



ÍNDICE

- 06** As Maravilhas da Argentina
- 10** As Chapadas do Brasil
- 14** Cuidados com a sua pele nas férias
- 16** O que é um pacote de viagem?
- 18** Dicas dos Agentes



Maravilhas da Argentina

CONHEÇA A MARAVILHOSA TERRA DOS NOSSOS "HERMANOS"

Um país de superlativos: maior país falante da língua espanhola, segundo maior da América Latina, oitavo maior do mundo. A Argentina, país vizinho ao Brasil, tem muito a oferecer em um território tão extenso! Entre o charme de sua capital e as belezas naturais da Patagônia, há aventura para quem é de aventura, descanso para quem é de descanso e, seja nas grandes cidades ou em terras pouco conhecidas, as paisagens são de tirar o fôlego!

Informações úteis

Capital: Buenos Aires
Moeda: Peso Argentino (ARS)
Idioma: Espanhol
População: 43 milhões
Requer Visto: Não
Requer Vacinas: Não
Eletricidade: 220v
IDH: 0,827 (45.º)
Graus: Celsius



Quando ir a Argentina

Por ser um país extenso (é o segundo maior da América Latina – atrás apenas do Brasil), há lugares favoráveis à visita em todas as estações do ano.

Começando pelo verão, se tem o clima perfeito para escalar os picos andinos e visitar a região de Tierra del Fuego (no extremo sul do país). Vale dizer que a região também é super agradável no outono.

No outono e início de inverno, vá aos vinhedos da região de Mendoza e, claro, Buenos Aires. A capital argentina estará fresca (dependendo do mês, já estará bem fria) e o céu estará limpo na maior parte dos dias.

Alta temporada (de dezembro a março): É quando o país, e principalmente a capital, recebe mais turistas e os preços de passagens e atrações ficam nas alturas.

Média temporada (julho): Por ser um período de recesso e férias em muitos países, turistas vão até a Argentina para aproveitar as estações de esqui e o lado argentino da Patagônia. Não é tão cheio quanto no verão e nem tão caro.

Baixa temporada (abril a junho e setembro a novembro): A baixa temporada é sempre a melhor época para conseguir bons preços nos hotéis, bons descontos e aproveitar a cidade.

Melhores meses

Para visitar a capital, Buenos Aires, prefira os meses de abril e maio, setembro e outubro. O clima estará mais agradável e a cidade mais bonita e menos inflacionada (época de poucos turistas).

Escolha o verão, entre dezembro e março, para aproveitar melhor a Patagônia Argentina. Os dias são mais longos e os passeios mais fáceis e agradáveis. Essa é uma boa época para escalar os picos mais altos dos Andes, como o Aconcágua.

Porém, se quer ver neve e aproveitar as estações de esqui, os meses de junho a agosto são os mais indicados. É o ponto alto do inverno argentino e as montanhas estarão cobertas de neve.

Para conhecer as vinícolas da região de Mendoza, acontecem, entre os meses de fevereiro e abril, as colheitas das uvas. No primeiro sábado do mês de março, acontece a famosa Festa da Vendimia na cidade, porém, é no alto verão que as plantações estão repletas da fruta.

O que levar para Argentina?

A sua mala para a Argentina irá depender da estação do ano e do destino escolhido. Porém, sempre há um básico do que se deve levar para cada destino. Confira nossas dicas:

A capital, Buenos Aires, é extremamente quente e abafada no verão. Por isso, aposte em roupas confortáveis e frescas, como bermudas, camisetas e para caminhar bastante, use tênis.

Já o frio do inverno pode ser cortante. Leve sobretudos, blusas térmicas, cachecol, luvas e botas.

Mendoza e região costumam acompanhar o clima de Buenos Aires, porém, por ser aos pés da Cordilheira, pode ser um pouco mais fresca no início da manhã e à noite. Portanto, no verão, leve casacos leves!

Já para a região da Patagônia, seja no inverno ou no verão, leve roupas quentes. Corta-vento, gorro e luvas são essenciais, além de claro, roupas térmicas. Os calçados devem ser confortáveis e firmes, portanto, é bom apostar em tênis específicos para caminhadas ou trekkings e galochas para enfrentar a neve.

Comidas imperdíveis

Falou em cozinha argentina, falou em bife de chorizo, certo? Também, mas o país vizinho ao nosso tem muito mais a oferecer!



Dos famosos assados à exótica culinária da Patagônia, confira o que você não pode deixar de provar quando estiver por lá:

Carne Bovina – sim, começaremos por ela. A carne vermelha argentina é realmente muito boa, e a mais famosa e pedida é, sem dúvidas, o bife de chorizo. Por ser um corte mais macio e pouco gorduroso, ele faz sucesso nas mesas das parrillas espalhadas pelo país e, principalmente, Buenos Aires. Sempre acompanhados com papas fritas!

Empanadas – comuns em vários países latinos, a Argentina também possui sua versão das empanadas. Elas são uma espécie de pastel assado, com diversos recheios, sendo que o mais comum é o de carne com temperos e ovo. A de frango (ou pollo) também é pedida certa. Um lanche saboroso e econômico!

Medialunas – as medialunas são pequenos croissants de massa doce (não tão folhada quanto o croissant original) e sem recheio. Comumente acompanhada por doce de leite, estão presentes na maioria dos cafés da manhã do país.

Centolla – a centolla, prato típico chileno, também pode ser apreciado na região da Patagônia Argentina. Trata-se de um caranguejo gigante e é facilmente encontrado em Tierra del Fuego e Ushuaia. A carne consumida está nas patas e dentro da casca do caranguejo.

Torta negra – a torta negra é um prato doce descendente dos imigrantes galeses da Patagônia. Feita sem ovos ou leite, e levando uvas passas e canela, ela possui a particularidade de durar meses fora de refrigeração sem estragar. Facilmente encontrada nas padarias e confeitarias do sul argentino.

Dicas e Curiosidades da Argentina

• A avenida mais larga do mundo se encontra na capital do país: a 9 de Julio tem 140 metros de largura.

• No país, tudo acontece mais tarde: o início do expediente de trabalho, almoço, jantares e festas. Portanto, não se espante se um argentino te disser que vai almoçar às 3 da tarde ou se escolher ir para um bar que ainda está fechado às 23h.

• Na Argentina quanto mais ao sul mais barato é o litro de diesel.

• Em Ushuaia você pode ter em seu passaporte o carimbo da cidade mais ao sul do mundo.

• Nos mercados da Argentina você tem sempre na etiqueta o preço do produto por quilo ou litro. Assim fica mais fácil comparar os preços.

• Tenha sempre dinheiro vivo na carteira, não precisa ser muito, mas o suficiente para pagar um borracheiro ou uma refeição no meio do nada.

• Se precisar de um mercado aberto em Buenos Aires e já for tarde da noite, procure pelos kioscos: são pequenas lojas de conveniência presentes em quase todos os bairros da cidade e alguns funcionam 24h.

• A maioria dos postos na Argentina possui água quente. Um litro custa geralmente um ou dois pesos. Tenha sempre uma garrafa térmica em mãos!

• Na Argentina o supermercado La Anonima é onde você encontra os melhores preços.

• O alfajor também é um doce típico argentino e perfeito para presentear amigos e familiares. Apesar do nome, a famosa marca de doces Havanna é argentina. Inclusive, é no país que você vai achar alguns dos melhores doces de leite do mundo.

• Apesar dos bons vinhos, as duas bebidas mais comuns e consumidas na Argentina são o Fernet (rum) com Coca-Cola (fernet con coca) e o mate, servido em cuia semelhante à do chimarrão dos gaúchos.

CONHEÇA UM POUCO MAIS DA ARGENTINA E OS ROTEIROS QUE A ANTARIS TRAVEL OFERECE:



A capital da Argentina é a face do tango no mundo. Envolta em carisma, a cidade tem alguns lugares de grande interesse.

Apesar de ser um local relativamente perigoso, o bairro de La Boca é a imagem da cidade. Se quiser sentir-se mais seguro visite-o num tour organizado a partir de qualquer hostel do centro. Se se sentir confortável faça-o sozinho. De qualquer forma tenha atenção aos seus pertences. Não perca o estádio do Boca Júnior, do mesmo lado do "Caminito". Outro local imperdível é o bairro de San Telmo, especialmente ao fim de semana, quando é invadido por um mercado de rua e bailarinos de tango. No Microcentro também há alguns lugares interessantes como a catedral, a calle Florida, o café Tortoni, etc.



O norte da Argentina reserva um encanto próprio e Salta é uma cidade colonial cheia de carisma.

Na cidade, o Cerro San Sebastian é um bom local para iniciar a visita, pois permite uma vista magnífica da área. O Convento de San Bernardo tem uma bela igreja e uma loja de doces conventuais deliciosos. O ex-libris de Salta é a colorida Igreja de San Francisco. Imperdível é o Museu Arqueológico de Alta Montanha (MAAM), provavelmente um dos museus mais interessantes do país. Aqui poderá ver múmias incas incrivelmente preservadas que foram encontradas nas montanhas da área. Salta é uma excelente opção para explorar a Quebrada de Cafayate, Salinas Grandes, Quebrada de Humahuaca, Purmamarca, etc.



Bariloche é o destino turístico mais visitado na Argentina.

Ninguém vem a Bariloche para ficar na cidade. As montanhas que rodeiam o lago Nahuel Huapi são umas das mais bonitas do mundo e as atividades que se podem fazer na área são ímpares e inesquecíveis. A mais famosa é fazer o Circuito Chico de bicicleta, um percurso com cerca de 50km que rodeia o lago e penínsulas da zona.

Há imensos teleféricos que permitem subir facilmente em algumas colinas e desfrutar de vistas fabulosas da região dos lagos, como o caso do Cerro Otto ou do Cerro Campanário. Os amantes do trekking dificilmente encontrarão trilhas mais gratificantes do que os do Cerro Tronador, Paso de las Nubes ou Cerro Catedral.



Capital vinícola da Argentina, Mendoza é considerada o oásis argentino. O clima ameno e os sistemas de irrigação permitem uma grande produção de vinho e variadíssimos frutos.

Há opções extremamente interessantes para conhecer a região, sendo uma delas de bicicleta. Não perca o Parque San Martín para um bonito passeio matinal. Para além disso, a proximidade dos Andes faz de Mendoza uma base extraordinária para explorar o Cerro Aconcágua, a maior montanha do mundo fora dos Himalaias (ver trekking no Aconcágua).

É possível fazer um tour de um dia ao Parque Provincial do Aconcágua, a partir de Mendoza



Se há lugares mágicos no mundo, um deles é o Parque Nacional Los Glaciares. El Calafate é a base natural para explorar a parte sul deste parque, nomeado Glaciar Perito Moreno.

Em El Calafate é possível alugar um carro para visitar o Glaciar Perito Moreno ou fazer um tour. Uma vez no parque, existe a opção de fazer um passeio de barco para ver a parede da geleira a poucos metros de distância. No entanto, a verdadeira dimensão dela, em toda a sua magnificência, é tida das passarelas que percorrem a península em frente. Dedique um dia inteiro para visitar o Glaciar. Outra opção possível é fazer trekking sobre o Glaciar, uma opção popular mas bastante cara (700Ar).



Existem cidades que, ao pronunciar seu nome, impressionam imediatamente, criando nas nossas mentes uma série de imagens, quer seja pelo seu significado histórico, cultural ou geográfico.

Ushuaia é uma dessas cidades. A sua singular posição geográfica distingue-a das demais, sendo a cidade mais austral do mundo, é associada a uma aura de inacessibilidade e de limite do mundo.

Mas, se uma viagem à Antártida só é possível para as carteiras mais endinheiradas (cerca de 4000€), Ushuaia é uma excelente base para explorar o magnífico Parque Nacional Tierra del Fuego, o glaciar Martial ou andar no Tren Fin del Mundo.



SantoVéu
organização de eventos

Casamentos
Aniversários
Bodas

do planejamento
à realização

*Realize a festa dos seus
sonhos de forma inesquecível!*


11 9 6187-3040

11 9 7308-7818


PESQUEIRO



**De Quinta a Sábado
das 7h30 às 17h30**

(11) 4035-2226 

 (11) 99511-2028 

 (11) 96321-7090 

**Estrada Municipal João Buoso
Sítio Santa Cruz - Bairro da Boa Vista dos Silva - Bragança Paulista - SP**

As Chapadas do Brasil

DIFERENTES ESPETÁCULOS NATURAIS PELAS CHAPADAS BRASILEIRAS

Você sabe o que é uma chapada?

Chapada é um termo das áreas de Geografia e Geologia que corresponde a uma área de terra elevada, de dimensões consideráveis, com topo relativamente ou essencialmente plano. Também referido como altiplano, ou Planalto.

No Brasil, são formações típicas naturais, geralmente localizadas em áreas de intersecção de biomas.

São áreas fundamentais para a preservação dos biomas brasileiros: Amazônia, Pantanal, Cerrado, Caatinga, Mata Atlântica e Pampa, geralmente abrigam Parques Nacionais, como por exemplo, o da Chapada Diamantina, Chapada dos Guimarães, Chapada dos Veadeiros, Chapada das Mesas, Monte Roraima, dentre outros Parques Estaduais, como o Parque Estadual do Vassununga Reservas e APAS.



CHAPADA DAS MESAS - MARANHÃO

Carolina é uma cidadezinha simples do interior do Nordeste, no extremo sul do Maranhão, na divisa com o Estado do Tocantins.

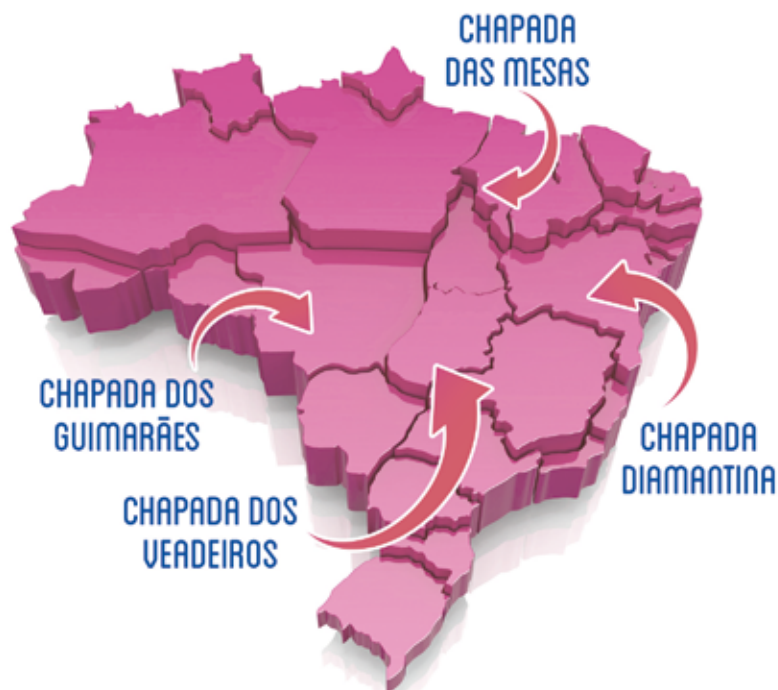
Um corredor de árvores separa as faixas de sua avenida principal, escondendo um cenário que só aos poucos o visitante vai desvendando. Um extenso paredão de pedras surge diante dos olhos. Estamos perto do Parque Nacional Chapada das Mesas, criado em 2005.

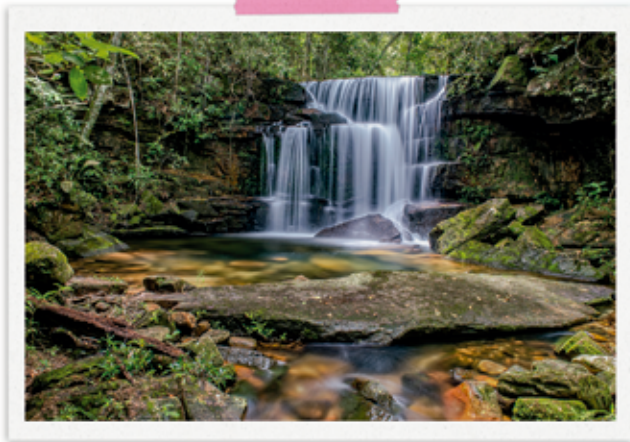
É um destino certo para quem se amarra em cachoeiras das grandes.

Uma das mais visitadas é a de São Romão. No fim da tarde, um bando de andorinhas desenha uma coreografia no céu avermelhado, antes de "perfurar" 26 metros de queda d'água. Por incrível que pareça, é atrás de um volume torrencial de água que elas dormem. Antes de o sol raiar, as aves fazem o caminho inverso: saem de trás do véu da cachoeira em debandada para buscar comida na vegetação quase intacta do cerrado. Esse é um dos muitos cenários dessa chapada.

A melhor forma de chegar até lá é voar até Imperatriz (MA) e, depois, seguir por mais cerca de 250 km em estrada. Uma dica para explorar bem o lugar é contratar agências que oferecem roteiros com duração de um dia.

Dona de curiosas formações rochosas, a chapada das Mesas tem ar de ruínas. A ação do tempo formou esculturas de diferentes tamanhos e formatos que de fato lembram mesas, como o morro do Chapéu, com 378 metros de altitude. Nessa chapada, "água mole em pedra dura tanto bate até que fura", literalmente.





CHAPADA DOS GUIMARÃES - MATO-GROSSO

Pode ser um clichê, mas é irresistível chamar uma cachoeira de Vêu da Noiva.

Na chapada com cânions de arenito, com até 350 metros de altitude na borda do Planalto Central, localizada no centro geodésico da América do Sul, isso não é diferente.

É bem provável, porém, que ali esteja a Vêu da Noiva que melhor justifique seu título: são 86 m de queda em meio a uma profusão de paredões cobertos pela mata verde típica do cerrado. Mas a chapada dos Guimarães guarda outras surpresas.

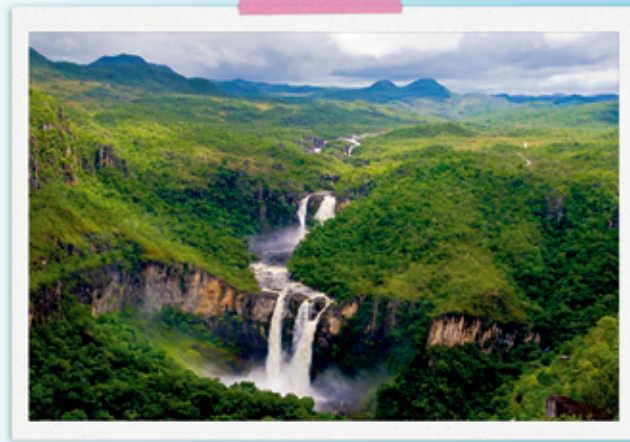
Cânions, ora avermelhados, ora alaranjados, talvez sejam até mais impressionantes que a queda-d'água que virou seu cartão-postal.

Tem mais: já foram catalogados ao menos 46 sítios arqueológicos e encontrados ossos de dinossauros do período Jurássico. Tudo isso a cerca de 60 km da capital de Mato Grosso, Cuiabá.

Uma sugestão de roteiro é o do Circuito das Cachoeiras, percurso de 7 km que passa pelas quedas Sete de Setembro, do Pulo, Prainha, Degraus e Andorinhas. Mais: inclui duas piscinas naturais.

A Casa de Pedra, a Gruta da Lagoa Azul e a cachoeira da Martinha (apelido de uma antiga moradora das redondezas), com um conjunto de três quedas, assim como o mirante da Geodésia, são outros atrativos do parque, criado em 1989. Na área de conservação fica a maior gruta de arenito do Brasil.

A porta de entrada do parque é o município de mesmo nome. Recentemente, a cidade ganhou um parque de ecoturismo, mas o barato ali é mesmo a chapada.



CHAPADA DOS VEDEIROS - GOIÁS

Em meio ao mato rasteiro, o que domina a paisagem são as árvores retorcidas, que lembram figuras dramáticas. Aos poucos, elas saem de cena para dar lugar às veredas, em cujas margens se forma uma longa fileira de buritizeiros.

Esse é o cenário que se descortina no caminho entre Alto Paraíso e São Jorge, no coração de Goiás, dois dos principais acessos à Chapada dos Veadeiros.

São Jorge é uma vila de casas coloridas e ruas de terra, na entrada do Parque Nacional Chapada dos Veadeiros, declarado pela Unesco, como Patrimônio Mundial Natural.

Nas ruas de Alto Paraíso, um grupo pratica ginástica zen, enquanto aqui e ali anúncios oferecem leitura de tarô e convites para jantares veganos em noites de lua cheia.

Um dos principais pontos de visitação em Veadeiros é o Vale da Lua, assim chamado devido à formação rochosa que faz lembrar a superfície lunar.

Para fazer os principais passeios do parque, o visitante precisa estar disposto: as trilhas têm até cinco quilômetros, com trechos íngremes e pedregosos - o acompanhamento de um guia é necessário. Os percursos terminam em poços, que surgem na base das quedas d'água de até cem metros de altura.

Em Cavalcante, a cerca de 90 km de Alto Paraíso, as atrações estão "escondidas" em propriedades particulares, a maior parte acessível por estradas de terra.

Outro destaque da chapada é a cachoeira de Santa Bárbara, que fica na comunidade quilombola dos Kalungas, a cerca de uma hora por estrada de terra, partindo de Cavalcante.

Brasília é a capital mais próxima de Veadeiros.





CHAPADA DIAMANTINA - BAHIA

Os baianos gostam de bater no peito e dizer que Diamantina é a chapada mais bonita do Brasil.

Pode ser grandeza demasiada, mas não há dúvida de que ela é um dos destinos de natureza mais visitados do país.

Espécie de capital da chapada, Lençóis serve de base para alguns passeios, como o que segue em direção ao maior símbolo de Diamantina, o morro do Pai Inácio, a 1.120 metros de altitude.

É o local onde são dadas as boas-vindas aos turistas. Lá do alto, num giro de 360 graus, a impressão é que a chapada não tem fim.

Para explorar a cachoeira da Fumaça, que tem 340 metros de queda, e o poço Encantado, com sua água azulada (feito dos raios solares que entram na caverna) talvez uma boa opção seja ficar no Vale do Capão, antiga vila "riponga", hoje apinhada de pousadas charmosas.

É também de lá que partem os grupos que seguem pela trilha de 72 km, percorrida em cinco dias, rumo ao Vale do Pati. Os visitantes podem se hospedar nas casas de moradores nativos que não foram retirados do parque, após a sua criação, em 1985.

Outra dica é contemplar a parte sul do parque, onde estão localizadas as cidades de Mucugê e Ibicoara, além do distrito serrano de Xique-Xique de Ipatu, que abriga casas de pedra do tempo em que havia exploração de diamantes na região.

É também na região sul que se encontram atrativos como a cachoeira do Buracão, o poço Encantado e o poço Azul.

Independentemente da escolha, é recomendado contratar um guia para fazer os passeios, ainda mais em épocas do ano que as cachoeiras estão com maior volume de água.

Também é importante planejar um roteiro que contemple os dois lados do parque para aproveitar melhor a viagem.

Descubra
o Brasil
Conheça
as Chapadas



O Empreendimento "LOTUS PANORAMIC LIVING" está com seu Memorial de Incorporação Imobiliária devidamente registrado conforme Registro nº. 2, na Matrícula nº. 90.218 (R.334-90.218), do Ódico de Registro de Imóveis e Áreas da Comarca de Itaboraí - Paraíba. Estado do Rio Grande do Norte.



A VIDA POR UMA NOVA PERSPECTIVA



DIFERENCIAIS EXCLUSIVOS

- 6 ÁREAS DE LAZER
- LOCALIZAÇÃO ÚNICA
- 7 VAGAS PARA VISITANTES
- SISTEMA INTEGRADO DE SEGURANÇA
- ACABAMENTOS ALTO PADRÃO
- UM APARTAMENTO POR ANDAR
- PAISAGISMO E DESIGN DE INTERIORES
- ELEVADORES DE ÚLTIMA GERAÇÃO (BIOTRACKING; BAIXO CONSUMO E RÚIDO)

APTO.
UM POR ANDAR

DUPLIX

173,7_m²

254,2_m²

3 SUÍTES

3 SUÍTES

3 VAGAS DE GARAGEM

4 VAGAS DE GARAGEM

+ DEPÓSITO

+ DEPÓSITO

Atendimento 24h
(11) 9 9493-1024

www.LOTUSPANORAMIC.com.br

INCORPORAÇÃO
E CONSTRUÇÃO:



CONSELTORIA JURÍDICA
SERGIO MELLO

PROJETO ESTRUTURAL
RM MAIS

PROJETO ARQUITETÔNICO
Joca

COORDENAÇÃO DE VENDAS
ROGÉRIO SAMPAIO

logotipo LOTUS



Os cuidados
com a

Sua Pele nas férias!

por Dr. Fábio Alex

É TEMPO DE FÉRIAS!

Época de férias! Queremos mesmo relaxar e aproveitar tudo de bom que as viagens podem nos proporcionar. Só não podemos nos esquecer, durante estes passeios, dos cuidados com a nossa pele, o maior órgão do corpo humano. Aqui estão algumas dicas básicas de cuidados para que não transformemos estes momentos tão cheios de prazer em tortura:

VERÃO

- Se a viagem será para lugares onde há muito sol e calor, use um filtro solar de FPS de, no mínimo, 30. É o básico que podemos fazer para prevenir nossa pele das doenças de verão e do temível câncer de pele. A maioria dos produtos protege apenas contra os raios UVB, que fazem a pele ficar vermelha. Algumas marcas oferecem também proteção contra os raios UVA, que penetram nas camadas mais internas da pele. Procure um produto com proteção UVA e UVB;
- Mesmo com protetor, use chapéu com aba para cobrir as orelhas e óculos escuros quando houver sol intenso;
- Hidrate a pele após ter tomado sol, evitando seu ressecamento;
- Permaneça na sombra sempre que possível;
- Na praia, reaplique o filtro solar a cada 2 horas. No dia a dia, passe de manhã e reaplique ao meio-dia;
- Ao se expor ao sol, dê preferência para horários em que seja menor a intensidade dos raios solares. Não é recomendável a exposição entre 10 e 16 horas;
- Não é aconselhável permanecer por longos períodos na mesma posição, como ao dormir, por exemplo. O ideal é mudar de posição frequentemente;
- Não se esqueça de proteger as orelhas, lábios, pescoço, dorso das mãos e dos pés, além dos locais onde o cabelo estiver rarefeito. Áreas sensíveis como rosto, lábios e cabeça, principalmente os calvos, necessitam de um cuidado maior e, portanto, de um protetor solar de FPS mais elevado;
- Durante a exposição solar, não é aconselhável a utilização de produtos como perfumes ou receitas para descoloração dos pêlos. Eles devem ser evitados, pois, em geral, promovem queimaduras e podem aumentar os casos de alergia, além de não protegerem contra os efeitos das radiações solares;
- Alguns produtos de uso diário, como batom e maquiagens, fornecem proteção natural, pois, geralmente, contêm em sua composição agentes refletos de radiação solar;
- O consumidor também deve tomar cuidado com a utilização de certos medicamentos, como o ácido acetilsalicílico (aspirina), por exemplo, que em combinação com o protetor solar e o sol podem provocar reações alérgicas;
- Produtos importados devem trazer informações claras e em português quanto ao seu nível de proteção, tipo de pele indicado, modo de uso e demais informações que permitam sua utilização correta;



- Dê preferência por guarda-sóis de algodão e de cor clara. A cor escura absorve radiação e calor. Tecidos de nylon produzem sombra, mas não protegem da radiação solar;

- Verificar qual é o fator de proteção mais adequado para o seu tipo de pele. Em caso de dúvida e, se possível, sempre devem ser utilizados os produtos com FPS mais elevados;

- O mormaço também ocasiona queimaduras. A brisa, por oferecer uma sensação refrescante, pode levar a pessoa a esquecer os efeitos nocivos do sol;

- A eficiência de um bom protetor solar está relacionada diretamente a sua utilização correta, ou seja, o usuário deve estar atento às instruções da embalagem quanto ao tempo de reaplicação do produto, levando em consideração fatores como a transpiração e o contato direto da pele com qualquer superfície que propicie a remoção do produto;

- Use roupas leves e confortáveis;

- Beba muito líquido. Uma conta rápida que podemos fazer para saber a necessidade diária de cada indivíduo é multiplicar o peso por 30, então se tem o total de líquidos a ser ingerido por dia, por exemplo: uma pessoa de 70kg deverá tomar 2 litros e 100ml de água por dia.

INVERNO

Se for viajar para lugares frios e com neve, os cuidados são os mesmos, lembrando que durante o inverno, a umidade do ar baixa e as temperaturas mais frias levam à diminuição na transpiração corporal. Esses fatores fazem com que a pele fique mais seca. Além disso, nesta época, é comum tomarmos banhos mais quentes e a água quente é a grande vilã do inverno, pois promove a remoção da oleosidade natural de forma mais intensa, diminuindo o manto lipídico que retém a umidade da pele. Tanto a pele do rosto quanto a do corpo estão sujeitas ao ressecamento no inverno. O clima frio e seco pode deixá-las com aspecto esbranquiçado. Para evitar tais sintomas é importante fazer hidratações corporais mais profundas e, além disso, investir em uma alimentação saudável, rica em vitaminas e antioxidantes, o que pode trazer benefícios em longo prazo.

Estas são as dicas básicas de cuidados com a pele para aproveitarmos ao máximo tudo que uma bela viagem pode nos proporcionar.

Dr. Fabio Alex Marques

CRM 91205

- Médico graduado pela Faculdade de Medicina de Bragança Paulista Universidade São Francisco
 - Diretor Clínico da Clínica Pró Pele
- Pós Graduado em Dermatologia e Cirurgia Dermatológica
- Membro do Grupo Brasileiro de Melanoma
- Membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia
- Palestrante em Congressos Nacionais e Internacionais



PROPELE

Dr. Fabio Alex



Tratamentos
Capilares



Técnica
FUE



Blefaroplastia



Toxina
Botulínica

www.drfabioalex.com.br

fabioalexmarques

11 2473-8995 | 94590-6259

Rua Teixeira, 352 - Sala 52 - Taboão - Bragança Paulista - SP

O que é um Pacote de Viagens?

Um pacote de viagem é uma viagem com o roteiro elaborado por uma agência de viagem, sua experiência e recursos para selecionar e contratar o que há de melhor em cada destino. Um bom roteiro demanda muito conhecimento do destino: melhores rotas, horários, costumes locais, hotéis, restaurantes, etc.

Assim, turistas que querem visitar os mesmos lugares podem fazê-lo em conjunto, com o apoio de um guia, sem precisar se preocupar com o planejamento e economizar um pouco mais.

Alguns garantem hospedagens mais luxuosas, outros podem incluir refeições e passeios, certos roteiros têm muitas atividades, enquanto há outros com mais tempo livre em cada destino. Ou seja: existem muitas opções, e uma delas será perfeita para você!

É comum também a oferta de visitas ou refeições opcionais para garantir maior flexibilidade para os que preferem desbravar as cidades com um pouco mais de autonomia ou continuar com o suporte do guia e o convívio com os novos amigos.

Ao longo da viagem, os participantes compartilham momentos especiais, aprendem sobre outras culturas, degustam pratos deliciosos e vivenciam experiências que serão guardadas para a vida toda. A integração entre os participantes em momentos de descontração é única e ao final da excursão, muitas amizades são mantidas.

A grande vantagem de fazer um pacote com a agência de viagem é não se preocupar com nada.

Primeiro porque o planejamento da viagem está pronto: nada de pensar em reservas de hotéis, como se deslocar entre as cidades, quais atrações visitar, etc. Você só precisa decidir o que fazer nos momentos livres!

Além disso, você terá o apoio de um guia que fala português para te auxiliar.

Não há barreiras de idioma, preocupação com a moeda local ou dúvidas sobre onde ir quando se está acompanhado por um especialista do destino que fala o seu idioma.

MAS O QUE UM PACOTE INCLUI?

Cada um deles tem suas características, mas a maioria conta com hospedagem, guia e transporte entre cidades e atrações. Ao escolher uma excursão, você será informado sobre tudo o que ela contempla.

Geralmente, o roteiro sugerido podem ser adaptados de acordo com os interesses e expectativas de cada viajante.



**ANTARIS
TRAVEL**
Agência de Viagens



Quins

ANTARIS TRAVEL

Agência de Viagens

ROTEIROS NACIONAIS • ROTEIROS INTERNACIONAIS
CRUZEIROS • GRUPOS DE VIAGENS

VIAJE PARA ONDE
VOCÊ QUISER

11 4032-8918 / 11 4032-8983 contato@antaristravel.com.br

R. Teixeira, 352 - 2º Andar, Edifício Espelho do Lago - Taboão - Bragança Paulista/SP

Dicas dos Agentes

CONHEÇA DICAS DE DESTINOS QUE NOSSOS AGENTES SEPARARAM

Aposte nas viagens em grupo, com um acompanhante da Antaris Travel durante toda viagem, sempre atento aos detalhes e facilidades que você só encontra aqui.

Ao longo da viagem, os viajantes compartilham momentos especiais, aprendem sobre outras culturas, degustam pratos deliciosos e vivenciam experiências que serão guardadas para a vida toda. A integração entre os participantes em momentos de descontração é única e ao final da excursão, muitas amizades são mantidas.

As viagens são mais baratas, divertidas e sem stress.

Cláudio Lutzkat



Você sabia que no ranking dos países mais cobiçados no mundo inteiro, a cada 10 países, 6 deles pertencem ao continente europeu?

A Europa há anos tem liderado o interesse dos turistas, afinal, é lá que "entramos" nas nossas aulas de história do tempo do colégio.

Nos destinos europeus podemos entender melhor e apreciar de perto as esculturas, arquiteturas e a geografia que são tão apaixonantes.

São 50 países que com certeza irão surpreendê-los. Para maiores informações, consultem-nos e tenha um experiência incrível.

Kadu Ávila



O Brasil tem uma série de destinos de ecoturismo espalhados pelo Brasil com trilhas, cachoeiras, montes, rios, lagos, cavernas e tantas outras belezas naturais.

Viagem perfeita é entrar em contato direto com a natureza! Aproveite as infinitas opções com maravilhosas paisagens naturais que o Brasil tem a oferecer.

- Foz do Iguaçu no Parana;
- Bonito no Mato Grosso;
- Lençóis Maranhenses no Maranhão;
- Chapadas pelo Brasil Bahia, Goiás e Tocantins.

Fátima Oliveira



O cruzeiro é uma viagem fantástica e completa:

Um Resort em alto mar!

Entretenimento a bordo (teatro, balada, cassino, atividades diárias).

Diversas opções gastronômicas (desde muitas guloseimas, até alta gastronomia).

Free Shopping (lojas de diversos departamentos).

Piscinas para todos os gostos e SPA.

Não deixe de desfrutar desta opção maravilhosa que é fazer um Cruzeiro.

Lilian Mari



ALMOÇO E JANTAR
COM PRATOS A PARTIR DE R\$ 21,90



GATTI

GASTRO
VINO

De Quarta-Feira a Sexta-Feira
das 11:30H às 14:00H | das 19:00H às 22:00H

Sábado e Domingo
das 12:00H às 15:00H | das 19:00H às 22:00H

TODOS OS NOSSOS PRATOS
SÃO HARMONIZADOS COM
VINHO OU CERVEJA ARTESANAL.

SÃO MAIS DE
35 RÓTULOS DE VINHOS.



R. Raul Rodrigues de Siqueira, 83 - Santa Luzia | Bragança Paulista/SP

  gattigastrovino

 11 3403-3444 | 11 9 5878-3444



Happy Code

Amplie a Criatividade



ENSINO DIGITAL



ENSINO CRIATIVO



ENSINO COGNITIVO



CURSOS RÁPIDOS




DIGITALIDADE



Bragança Paulista

Euroville Mall - Praça Maastricht, 200

 bragancapaulista@happycode.com.br

(11) 2277-2278

 (11) 9 7075-4145

OBJETIVO *Bragança*

EDUCAÇÃO INFANTIL • ENSINO FUNDAMENTAL • ENSINO MÉDIO



Presente em todos os momentos!

WWW.OBJETIVOBP.COM.BR

 [ColegioObjetivoBraganca](https://www.facebook.com/ColegioObjetivoBraganca)

11 4034-6666

COMO
CHEGAR:

