

# MEMÓRIAS

O final de semana está chegando e muitos homens usam o tempo livre para jogar futebol com os amigos, ou até mesmo, para praticar atividades físicas que não conseguem fazer no resto da semana pela rotina corrida. Essas pessoas se enquadram nos chamados "atletas de fim de semana", um grupo que corre sérios riscos de lesões. Você se enquadra nesse grupo? Então é melhor conferir a matéria e ficar atento à saúde.

## ATLETAS DE final de semana



# Onde relaxar durante a folia do Carnaval



Pousada Picinguaba localiza-se no coração do Parque Natural da Mata Atlântica, entre RJ e SP

*Apesar da folia que é o Carnaval muitas pessoas preferem lugares calmos e destinos exclusivos e reservados para descansar e relaxar durante o feriado prolongado*

Para quem procura um destino longe da folia e que permita relaxar e descansar aproveitando o verão as opções são muitas, especialmente no litoral. Mas, mesmo em roteiros conhecidos, na praia ou no campo, o tum-tum dos foliões será ouvido ou fará parte do cenário já que se trata da mais tradicional festa popular brasileira. Encontrar hotéis e pousadas que oferecem espaço reservado e longe da folia é uma tarefa, às vezes, difícil. Para quem quer aproveitar o que o sol, a praia e o mar oferecem e ainda curtir a tranquilidade de se hospedar longe da folia e recompor as energias segue a dica de hotéis e pousadas.



Hotel Ilha de Toque Toque fica no litoral de SP

O **Ilha de Toque Toque Boutique Hotel (ITTBH)** promove nesta estação o "Verão Toque Toque" que propõe aos hóspedes conhecer a beleza natural da praia de **Toque Toque Grande**, em São Sebastião, litoral norte de São Paulo. Trata-se de um local para fugir da correria do dia a dia e para desfrutar de muita paz e sossego, além de belíssimas praias, cachoeiras e os deliciosos pratos feitos no local.

Cada acomodação do ITTBH foi pensada para oferecer conforto dos clientes: as 12 suítes contêm ofurôs, jacuzzis, saunas ou piscinas privativas. E o hotel, próximo à praia de Toque Toque Grande, não deixa a desejar quando o assunto é sossego. Há uma área de apoio exclusiva para os hóspedes e de frente para o mar, com guarda-sóis, cadeiras e tendas; além de equipamentos de snorkel gratuitos e um maravilhoso passeio até as mais belas praias próximas da pousada, como Calhetas, Toque Toque Pequeno e Guaecá ou as cachoeiras.

Outra hospedagem diferenciada é a **Pousada Picinguaba**, localizada em uma

tranquila baía no coração do Parque Natural da Mata Atlântica - floresta tropical e costeira, que se estende entre o Rio de Janeiro e São Paulo - em uma pequena vila de pescadores, conhecida como Picinguaba. A pousada está a cerca de meia hora de

carro de Paraty, quase na divisa entre os estados de SP e RJ.

Com uma vista privilegiada para o mar e para uma praia protegida com cerca de 3 km de comprimento, oferece nove quartos confortáveis. Há uma linda suíte nupcial, com jacuzzi e vista panorâmica excepcional. A estrada que leva até o empreendimento acaba na praia da vila e o acesso à pousada é feito a pé subindo um morro por cerca de 250 m.

Os hóspedes têm uma experiência única de contato com a natureza e a cultura local. A pousada não possui televisão, telefone e acesso a internet nos quartos. Se a intenção é fugir da folia, o local proporciona relaxamento e o esquecimento dos problemas diários. Tudo isso ao som do vento, do mar, da natureza, buscando o reencontro com o seu bem-estar.

Mas se o objetivo é desfrutar do campo, a **Fazenda Capoava**, em Itu, a apenas 97 km de São Paulo, acolhe os hóspedes em um ambiente charmoso e elegante, sem perder os detalhes e a rusticidade de um ambiente típico do campo paulista. Com arquitetura bandeirista, a Capoava conta com toda infraestrutura de um hotel e oferece ao hóspede a oportunidade de passear por trilhas em meio à natureza montado em cavalos Mangalarga paulista, muito bem tratados, com equipamentos de primeira qualidade. E, depois disso, ainda deliciar-se em três refeições diárias servidas em um casarão original do século XVIII, preparadas como ditam os manuais da boa gastronomia.



## JET LAG BAIANO

*"Volta teu rosto sempre em direção ao sol e, então, as sombras ficarão para trás". [Sabedoria Oriental]*

Uma noite no Espírito Santo. Horário de verão. A outra, no sul da Bahia, ali pertinho, relógio atrasa uma hora.

Acostumada a enfrentar grandes mudanças de fusos horários, sem balançar, desequilibrei com o jet lag baiano. Mesmo não indo de jato (jet), pela diferença de horário (lag), descompensei.

Bateu a malemolência da terra de Jorge Amado. Se desse de cara com Gil, Caetano e Maria Bethânia, diria esmilungido Axé, meus reis, minha rainha! Sem entusiasmo.

Uma horinha, uma horinha só de diferença de uma noite para a outra, não poderia dar quebra-deira. Mas deu. Pensava, até, estar com dengue.

Não me conformo que o nordeste desdenhe o horário de verão. Às quatro e trinta o sol já nasce. Logo, a história de sair para o trabalho no escuro, não vale.

Às dezessete e trinta começa a escurecer. A melhor hora para prolongar o dia é perdida. Poderiam ainda curtir uma praia. Teimosia, pura teimosia. Alguns afirmam que o horário de verão tem vinte e três horas. Que-quéisso?

No segundo dia, quase sem dormir, meio zumbi, saio em busca de salvação. Encontro-a em muita água de coco, mar calmo, morno e azul. Jet lag vai-se.

Penso ser reação psicológica o efeito dessa

mínima alteração nas horas. É que gosto demais do horário de verão. Já me sinto acabrunhada que ele dirá adeus dia 15. Poderia ficar até março.

Elaborei teoria nada científica. Como sou leonina, regida pelo sol, toda vitalidade vem dele. Vai raiando, vou raiando também. Quanto mais tempo reluzir, mais me sinto com brilho. Ao se ir, me vou com ele, apago. Tchau, vitalidade! Mesmo em dias chuvosos sei que ele brilha por trás das nuvens. Assim, também amo a chuva.

Na Bahia, tenho o sol mais cedo, porém, ele é roubado mais cedo. Roubam-me uma hora de energia, alegria, poesia. O crime tem atenuante se é noite de lua cheia. Como diria nosso Quintana: "O luar é a luz do sol que está dormindo".

Bom é meu Rio Grande do Su!! Pode não ter coqueiros à beira-mar, litoral com enseadas, águas sempre mornas, calmas e translúcidas.

Mas tem horário de verão! Longos e belos entardeceres. A juba da leoa se eriça por mais tempo...



**P.S.:** É solução ir à Bahia no inverno gaúcho? Não! Gosto tanto do frio, quanto dos longos dias de horário de verão.