



# VEM, VERÃO

Caminhar em uma praia deserta, meditar, dançar a noite toda ou velejar com a família. Seja qual for o seu verão, selecionamos programas e dicas para curtir a temporada mais esperada do ano

POR  
Luiza Terpins

ILUSTRAÇÕES  
Abiuro





## PARA FICAR ZEN

### MAROLA

O famoso pôr do sol no Arpoador ganhou um atrativo zen a mais. Às segundas e quartas, às 18 horas, a praia carioca tem sessões de aula de ioga. Com uma hora de duração, as práticas conduzidas pela professora Renata Mozzini são gratuitas – basta se inscrever no aplicativo Mude, disponível para iOS e Android.

### SEM CONEXÃO

Para sair da rotina, o retiro Ashta oferece atrativos como aulas de ioga, massagens e workshop de culinária saudável com a nutricionista Patrícia Helu. A próxima edição será no Sítio Glória, em Amparo, a 100 quilômetros de São Paulo, e em março parte para Caraíva, na Bahia.

DE 19 A 21/1. A PARTIR DE R\$ 1.899.

[ASHTA8.COM.BR](http://ASHTA8.COM.BR)

### VERDE AO REDOR

“Estar próximo da natureza é essencial para se desconectar. Moreré, na Bahia, é um destino difícil de chegar, mas vale por ser pouco explorado. A calma, a beleza, o cheiro e as cores da região me marcaram. Gosto também de ir a cachoeiras na Barra do Sahy, litoral de São Paulo. É renovador.”

ANELIS ASSUMPÇÃO, CANTORA

### BARULHINHO BOM

Músicas tranquilas, sons da natureza e práticas de meditação. No aplicativo Insight Timer, disponível para iOS e Android, você escolhe o que deseja ouvir com base no tempo livre que tem. Para fechar os olhos, aumentar o volume e relaxar.

### NA NATUREZA SELVAGEM

Às margens do rio Negro, o hotel Mirante do Gavião é ideal para se desconectar. As sete suítes, todas construídas com madeiras regionais, são cercadas pela mata – há dezenas de animais como bicho-preguiça e gavião. O espaço ainda conta com passeios para assistir ao pôr do sol no rio.

DIÁRIA COM CAFÉ DA MANHÃ, A PARTIR DE R\$ 1.189. [MIRANTEDOGAVIAO.COM.BR](http://MIRANTEDOGAVIAO.COM.BR)

### REFLEXÃO

“Uma das minhas meditações favoritas é o ho’oponopono, mantra havaiano que libera memórias antigas e incentiva o perdão. É fácil achar no YouTube. O ideal é praticar de manhã. Também tenho tomado o chá de tulsi que trouxe de um retiro na Índia. Faz bem para a saúde e relaxa.”

CAIO BRAZ, APRESENTADOR DO PROGRAMA MARMITAS E MERENDAS, NO GNT





## PARA FAZER ESPORTES

### SIGA O VENTO

A Surfin sem Fim organiza expedições de kitesurf que duram de cinco a sete dias. Em dezembro, a viagem começa no Preá (CE) e vai a Atins, no Maranhão. Em janeiro, há roteiros para explorar as regiões de São Miguel do Gostoso (RN) e Ibiraquera (SC) – essa na companhia do kitesurfista Guilly Brandão.

A PARTIR DE R\$ 1.410. [SURFINSEMFIM.COM](http://SURFINSEMFIM.COM)

### SWELL

“Eu moro no Havaí, então, praticamente vivo no verão e em busca de ondas. É o que me inspira para compor. Checo as condições do mar no site *Surfline*, que fala de praias do mundo inteiro. No Brasil, já surfei em Maresias, no Rio e em Florianópolis. E sempre carrego um protetor solar Avasol, natural e orgânico.”

JACK JOHNSON, CANTOR

### NO FUNDO DO MAR

A ilha Laje de Santos, no litoral sul de São Paulo, é um dos melhores pontos de mergulho do Brasil. No verão, a visibilidade chega a 20 metros e é possível avistar animais como arraías, golfinhos e tartarugas. Quem não tem experiência, mas deseja cair na água mesmo assim, pode fazer snorkeling.

A PARTIR DE R\$ 350. [LAJEDESANTOS.COM](http://LAJEDESANTOS.COM)

### PRÁTICO E GOSTOSO

“A mousse de cacau e abacate leva ingredientes proteicos que saciam a fome e dão energia. É fácil de fazer, basta bater tudo no liquidificador.”

VANESSA KRYSS, NUTRICIONISTA

#### INGREDIENTES:

200 ML DE LEITE DE AMÊNDOAS  
1 COLHER DE SOPA DE ABACATE  
1 COLHER DE SOPA DE CACAU

### REMADOR

“Prático stand-up paddle há cinco anos. Sempre viajo com a minha prancha inflável, que cabe na mochila e torna o esporte bem prático. Recentemente, remei em Bonito (MS). As águas de lá são azuis cristalinas. Dá para ver vários peixes, principalmente o dourado.”

DANIEL ARATANGY, FOTÓGRAFO, DÁ DICAS DE SUP NO [@CAMINHOS.DO.SUP](https://www.instagram.com/caminhos.do.sup)

### PEDALA!

Nada como uma forcinha extra de belas paisagens para pedalar. O passeio do Fasano Punta del Leste vai do hotel até o vilarejo de La Barra (cerca de 12 quilômetros). O roteiro, que inclui um piquenique, para na Fundação Pablo Atchugarry, jardim de esculturas com foco nas obras do uruguaio que dá nome ao local.

U\$ 120. [FASANO.COM.BR](http://FASANO.COM.BR)





## PARA CURTIR A DOIS

### DOSE DUPLA

Não bastasse o visual da praia de Copacabana logo à frente, o hotel Emiliano tem mimos extras para os românticos. Em seu 11º andar, estão as Spa Suítes, pensadas para casais. Há sauna, banheira com hidromassagem e dois chuveiros com vista para o mar.

DIÁRIA PARA CASAL, SEM CAFÉ DA MANHÃ, A PARTIR DE R\$ 4.675. [EMILIANO.COM.BR](http://EMILIANO.COM.BR)

### ISOLADOS

Depois de passar o dia na quase deserta praia do Patacho, em Alagoas, aproveite para jantar no restaurante da pousada Xuê, comandado pelo chef italiano Guido Migliorini. Praticamente pé na areia, tem clima romântico e pratos como o lagostim pescado no dia e o sorvete caseiro de chocolate amargo com favas de cacau.

[POUSADAXUE.COM.BR](http://POUSADAXUE.COM.BR)

### REFÚGIO

“A Barra do Sahy, no litoral norte de São Paulo, é a minha segunda casa. Já virou rotina ir com meu marido pegar uma praia e almoçar na pousada Tiê, de onde adoramos o frozen de pitanga e a casquinha de siri. O bom é que a piscina é liberada para os clientes do restaurante. Depois, gostamos de caminhar na Baleia.”

RENATA VANZETTO, CHEF

### TIM-TIM

Felipe Palanowski, mixologista do bar Rabodigalo, em Florianópolis, indica um drinque cítrico, leve e refrescante.

180 ML RUM CARTA BLANCA  
60 ML BITTER APEROL  
60 ML SUCO DE LIMÃO-SICILIANO  
80 ML XAROPE SIMPLES  
200 ML INFUSÃO DE HIBISCO  
20 PEDRAS DE GELO

### LÁ DO ALTO

Mais do que degustações, a vinícola argentina Família Zuccardi, em Mendoza, oferece piqueniques no campo e passeios de bicicleta ou balão. Neste último, depois de um voo com espumante a bordo, há almoço acompanhado de vinho, claro. É preciso reservar com antecedência.

A PARTIR DE U\$ 765. [CASADELVISITANTE.COM](http://CASADELVISITANTE.COM)

### JUNTINHO

“A praia de Itaúnas, cercada por dunas, é bem romântica. Fica no norte do Espírito Santo, quase na Bahia, então o mar é quentinho. Gosto de ir ao restaurante do Cizinho e, à noite, dançar um forró pé de serra de raiz no centrinho.”

SILVA, CANTOR





## PARA CURTIR EM FAMÍLIA

### TODO MUNDO JUNTO

Em Paraty, dispense a pousada em terra firme e alugue um veleiro. Guiados por navegadores locais, os barcos da Wind Charter (diária a partir de R\$ 1 mil) são luxuosos e acomodam até cinco pessoas – além dos pets. A cada dia, é possível curtir uma praia diferente, como a Ilha da Cotia, boa para ir com crianças, já que o mar é tranquilo.

[WINDCHARTER.COM.BR](http://WINDCHARTER.COM.BR)

### FAZENDINHA

Bariloche no verão é um convite para curtir a natureza em família. Entre os programas mais legais está a cavalgada às margens do lago Gutierrez – além de divertido, passa por bosques e mirantes. O passeio da agência Beltway dura de duas a quatro horas, e crianças a partir de 5 anos podem cavalgar sozinhas.

A PARTIR DE U\$ 80. [BELTWAY.TUR.AR](http://BELTWAY.TUR.AR)

### SOB O FAROL

“Meus filhos adoram a praia do Porto da Barra, em Salvador. O mar é tranquilo, principalmente no final da tarde, quando a água fica mais quentinha. É uma delícia para assistir ao pôr do sol. E gosto de levá-los para comer o acarajé da Cira, no Rio Vermelho.”

BELA GIL, CHEF E APRESENTADORA,  
MÃE DE FLOR, 9, E NINO, 1 ANO E 7 MESES

### ÁGUA QUE CAI - E MUITO MAIS

Antes de chegar ao mirante de onde se veem as Cataratas do Iguaçu, há uma trilha tranquila e bem sinalizada de 1,5 quilômetro. Se der sorte, você divide o trajeto com alguns dos animais que vivem no parque, como gaviões e quatis.

A PARTIR DE R\$ 27.  
[CATARATASDOIGUACU.COM.BR](http://CATARATASDOIGUACU.COM.BR)

### DE TUDO UM POUCO

Às margens do rio Guaíba, a 50 quilômetros de Porto Alegre, a fazenda O Butiá tem atrações para um bate e volta divertido: passeio de barco, stand-up paddle e música ao vivo durante o pôr do sol, além de cestas de piquenique com produtos orgânicos e restaurante – é preciso reservar com antecedência.

A PARTIR DE R\$ 60 POR PESSOA. [OBUTIA.COM](http://OBUTIA.COM)

### OLHA A ONDA

“No verão, as ondas da praia de Geribá, em Búzios, são pequenas, então é uma boa pedida para as crianças terem suas primeiras aulinhas de surf. Leve roupa de borracha, porque a água de lá é gelada.”

JULIANO CAZARRÉ, ATOR,  
PAI DE VICENTE, 7, E INÁCIO, 5





## PARA BADALAR

### SABOR PRAIA

Fundada em 2016 por quatro amigos, entre eles o ex-surfista Marcos Sifu e o DJ Zeh Pretim, a cerveja artesanal Praya é refrescante e leva toques de limão e coentro. Perfeita para acompanhar um ceviche. O e-commerce da marca envia para todo o Brasil.

R\$ 39,90 (KIT COM DUAS).  
CERVEJAPRAYA.COM.BR

### NO TOPO

Com vista para montanhas como a Pedra do Telégrafo, o rooftop do hotel Grand Mercure Riocentro, no Rio de Janeiro, ganha mais uma atração: a festa Grand Sunset, que acontecerá aos sábados à tarde. A trilha sonora ficará sob o comando de Djs de house music e eletrônica. Boa pedida para o pós-praia.

DE 23/12 A 27/1. GRANDMERCURE.COM.BR

### DE CHINELO

“Vou bastante à rua Guaicuí, na região do Baixo Pinheiros, em São Paulo. Tem vários bares e restaurantes legais, como o Pitico, o Buraco Quente e o Mica. O clima é meio de praia, rola até um som, e as pessoas vão de chinelo, o que é meio difícil em São Paulo. Para quem é solteiro, vale passar por lá.”

TITI MÜLLER, APRESENTADORA

### CHEGA MAIS, 2018

Boas festas para a virada

#### NORONHA

A ilha terá cinco agitos pé na areia, incluindo o famosa Revéillon do Zé Maria.

REVEILLONZEMARIA.COM.BR

#### JE SUIS JERI

São quatro festas open

bar em paraísos como a praia do Preá. Entre os DJs, está Joca Guarim.

JESUISJERI.COM.BR

#### TRANCOSO

Além da virada no Taípe, o destino recebe a festa da Ressaca, com show da Banda Eva, no dia 2 de

janeiro. HAUTE.COM.BR

#### VAI TAPAJÓS

Em Alter do Chão (PA), a programação começa dia 27 e inclui festa no barco. A virada será em uma praia às margens do rio Tapajós.

VAITAPAJOS.COM.BR

### MISCELÂNEA

Uma trilha sonora para animar, pelo cantor paraense Felipe Cordeiro

1. “CORPO SENSUAL” • Pablo Vittar feat. Matheus Carrilho
2. “CAPIM GUINÉ” • Baiana System feat. Titica e Margareth Menezes
3. “BANZEIRO” • Daniela Mercury
4. “NO MEIO DO PITIÚ” • Dona Onete
5. “INTERNACIONALES” • Bomba Estéreo