

Ceará lidera destinos mais buscados do Nordeste

Fortaleza e Juazeiro do Norte estão no top 10 do ranking

O Ceará é o destino mais procurado no Nordeste nos três primeiros meses de operação do programa Voa Brasil, lançado pelo Ministério de Portos e Aeroportos. De acordo com um novo balanço divulgado pelo Governo Federal, Fortaleza ocupa a terceira posição no ranking nacional, superada apenas por São Paulo e Rio de Janeiro. Juazeiro do Norte, por sua vez, figura na décima posição entre os destinos mais buscados. Essas posições se mantiveram desde o levantamento realizado em setembro, logo após o primeiro mês de operação do programa, que tem como público-alvo aposentados de todo o Brasil. No total, o programa Voa Brasil registrou cerca de 16 mil passagens reservadas em todo o país, o que equivale a aproximadamente 100 aeronaves lotadas. Fortaleza se destaca com 1.290 bilhetes emitidos, superando Recife (1.177) e Brasília (1.008), que completam o top 5 do ranking nacional de destinos mais procurados. A alta demanda por voos para a capital cearense reflete o crescente interesse dos brasileiros em explorar o estado, conhecido por sua diversidade cultural e belezas naturais. A secretária do Turismo do Ceará, Yrwana Albuquerque, comemorou o resultado, destacando a importância do programa para democratizar o acesso ao transporte



Tatiane Fordes/ Governo do Ceará

Cerca de 16 mil passagens foram reservadas em todo o país

aéreo. “Estamos animados com o resultado. Isso mostra que o público do programa está interessado em conhecer a diversidade de atrativos do Ceará, seja na capital, seja no interior, que é rico em ecoturismo, turismo paleontológico e com o forte apelo da fé em Padre Cícero, em Juazeiro do Norte”, afirmou a secretária. O programa Voa Brasil, que visa facilitar o

acesso ao transporte aéreo para aposentados, tem sido um sucesso, atraindo cada vez mais pessoas para destinos como Fortaleza, Juazeiro do Norte e outras cidades cearenses. A iniciativa também é vista como uma estratégia para impulsionar o turismo, proporcionando aos visitantes a oportunidade de explorar não apenas os tradicionais pontos turísticos, mas

também as riquezas naturais e culturais. O aumento no número de passagens reservadas reflete o crescente interesse pela diversidade de experiências que o Ceará oferece. Além disso, a popularidade de destinos como Juazeiro do Norte, com sua forte ligação religiosa, especialmente em torno da figura de Padre Cícero, tem atraído cada vez mais visitantes.

CORREIO OPINIÃO

Higiene do sono e seu impacto na melhora da qualidade de vida

Por Dr. Lucas Vaz Padial*

A qualidade do sono é altamente influenciada por nossos hábitos e atividades diárias. E isso também inclui a rotina na hora de dormir! Ou seja, como nos comportamos nos momentos que antecedem o nosso merecido descanso. Comer muito, tomar café e ficar muito tempo exposto à luz artificial são alguns exemplos clássicos de hábitos que interferem nesse processo fisiológico tão importante e necessário.

Nesse contexto, a chamada “higiene do sono”, hoje, é apontada pelos médicos como a estratégia de saúde pública mais eficaz para o tratamento de diversos distúrbios do gênero, como o sonambulismo, a insônia, o terror noturno, dentre outros. Não apenas para o tratamento, mas também a manutenção do nosso bem-estar diário.

A quem desconhece o tema, a higiene do sono é um conjunto de medidas cotidianas que produzem efeitos benéficos que melhoram o ato de adormecer e colaboram para um boa noite de sono. Portanto, é algo válido a todas as pessoas que buscam uma melhor qualidade de vida, além, é claro, de quem já sofre com problemas para dormir.

Deitar-se quando sentir sono, por exemplo; evitar o uso de eletrônicos (celular, notebook, televisão), assim como atividades físicas intensas e o consumo de bebidas alcoólicas são algumas das medidas que fazem parte desse protocolo.

Há também aspectos que demandam certo autoconhecimento e, até mesmo, disciplina, pois o sono é um comportamento e requer ritmicidade. Dessa forma, é importante estabelecer horários regulares para acordar e dormir, além de entender/respeitar o seu cronotipo. Isto é, identificar se você é uma pessoa mais matutina ou vespertina e, com base nisso, adequar melhor a sua rotina da vida ao sono.

Estímulos sensoriais, inclusive, podem ajudar nesse processo. Ou seja, uma temperatura agradável, um som que inspire tranquilidade, um cheiro gostoso, assim como a textura e maciez dos lençóis da sua cama, dos seus travesseiros... Tudo isso ajuda a transformar o seu local de descanso em um ambiente agradável e que induza ao sono.

***Otorrinolaringologista especialista em Medicina do Sono com atuação no Hospital Paulista e na Clínica Jamal.**

Tecnologia e calor humano. Têm que estar sempre juntos.

Uma empresa que há 42 anos administra uma liderança imbatível de mercado tem que entender muito de administração.

Protel. A administração condominial que une tecnologia com calor humano no atendimento.

Síndicos felizes recomendam.

Vai ser eficiente assim lá em casa.

PROTEL

ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS.