

ATENAS

AS MELHORES EXPERIÊNCIAS
E ATRAÇÕES IMPERDÍVEIS

MAIO 2024



CULINÁRIA GREGA

Experimente a deliciosa culinária grega,
conheça os cafês, bares e restaurantes.
Uma experiência única para os visitantes

12

PONTOS TURÍSTICOS

Explore os pontos turísticos mais
importantes e aproveite ao máximo a
sua estadia na cidade

CARTA AO LEITOR

Caros colegas e parceiros de negócios

À medida que nos aproximamos do aguardado **CM Experience Summit** em Atenas, é com grande entusiasmo que compartilhamos algumas reflexões e perspectivas sobre este evento imperdível e nossa participação como ABAI Group.

A escolha de Atenas como local para o evento deste ano vai além de uma mera decisão logística. Será neste cenário inspirador, onde a civilização ocidental tem suas referências de Democracia, Filosofia, Arte e Cultura que, juntos, exploraremos os segredos do comportamento do consumidor e tudo o que envolve o processo da sua tomada de decisão.

Os painéis serão a nossa chance de entender no detalhe os fatores psicológicos que influenciam as decisões, de assimilar os princípios que norteiam a arquitetura da escolha e de compreender os preconceitos cognitivos e das sutilezas da tomada de decisão humana. Este gigantesco brainstorming nos dará a oportunidade única de discutir a importância do storytelling e como ele é o nosso trunfo para influenciar comportamentos.

Como ABAI Group, participamos deste momento histórico com os pés e a mente no futuro, sempre de olho nas tendências e movimentos que dão o rumo

do nosso mercado. De avatares até serviços de BPO, levaremos a vocês nossas soluções digitais inovadoras, que se destacam no mercado global e que não apenas atendem às necessidades de nossos clientes, mas também antecipam e superam suas expectativas.

Em preparação para o evento, lançamos esta revista especial que mergulha na História e na Cultura de Atenas, destacando seus pratos típicos, indicações de restaurantes renomados e pontos turísticos que valem o seu olhar e a sua visita.

Para nós, este evento não se trata apenas de networking e oportunidades de negócios, mas também de aprendizado e inspiração. Por isso, estamos ansiosos para compartilhar nossas experiências, aprender com os especialistas do setor e colaborar com nossos colegas para impulsionar a inovação e o crescimento.

Temos certeza de que a participação no CM Experience Summit será um marco significativo em nossa jornada como empresa. Espero encontrá-los durante o evento e em oportunidades futuras para compartilharmos insights valiosos que certamente vão impulsionar não só o sucesso da sua empresa, mas o de todos nós.

Cordialmente,



Octávio Fernandes
CEO, ABAI Group Brasil



Roberto Ribeiro
Diretor Executivo Comercial

Errata: Na edição impressa do **GUIA DE VIAGEM ATENAS**, na página 2, **CARTA AO LEITOR**, o nome do evento não foi atribuído corretamente. Onde-se lê Web Summit deve ser lido **CM EXPERIENCE SUMMIT**. A edição digital foi atualizada no dia 09/05/24.

GUIA DE VIAGEM ATENAS

Av. Tamboré, 350 - Alphaville, Barueri - SP
Tel. +55 11 4688-4001, www.abagroup.com
comercial.br@abagroup.com



ÍNDICE

02 TURISMO EM ATENAS
Conheça os Sítios Arqueológicos

**03 DEMOCRACIA E
HERANÇA CULTURAL**

04 IDADE DE OURO

05 TUDO SOBRE A GRÉCIA
Dados gerais sobre a Grécia

06 12 PONTOS TURÍSTICOS
Explore os pontos turísticos mais importantes e aproveite ao máximo a sua estadia na cidade

07 CULINÁRIA GREGA
A cozinha Grega é uma celebração de sabores frescos e vibrantes

08 ONDE COMER EM ATENAS
Veja lugares para conhecer

02

TURISMO

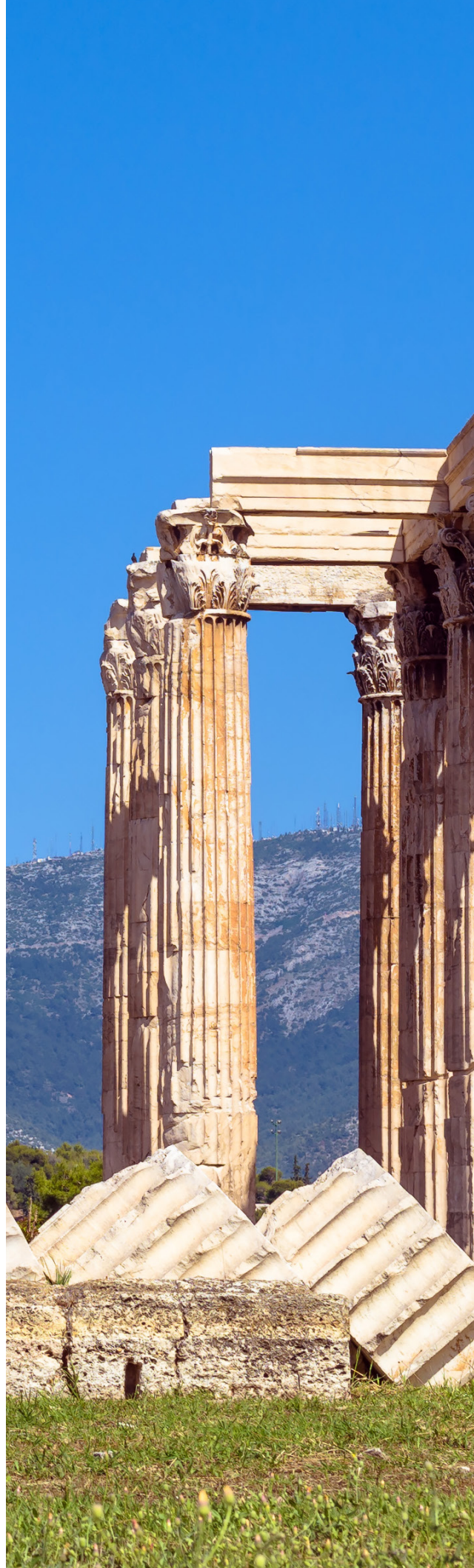
EM ATENAS

Atenas, uma das cidades mais antigas habitadas, desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento da Democracia e é o berço de uma cultura onde grandes filósofos, artistas e escritores viveram. Hoje, é uma das cidades mais ricas em vestígios arqueológicos que são famosos em todo o mundo.

O turismo em Atenas gira principalmente em torno dos sítios arqueológicos, que são visitados diariamente por milhões de turistas. A **Acrópole**, o **Partenon**, o **Templo de Zeus Olímpico** e muitos outros monumentos são atrações imperdíveis. Desde a era da Grécia Clássica até o Período Romano, é possível explorar os principais sítios arqueológicos, museus, templos, parques e praças. Além disso, a cidade oferece uma rica cena de teatro, música e uma variedade de espetáculos.

Atenas conta com uma ampla gama de pontos turísticos para explorar, com informações disponíveis em praticamente todos os monumentos e em diversos locais pela cidade.

Viajar para Atenas significa imergir na Cultura Grega, não apenas visitando seus monumentos, mas também experimentando sua gastronomia. Pratos como saganaki, pikilia, tzatziki, koulouris e especialmente a moussaka (uma espécie de lasanha feita com cordeiro picado, berinjela e tomate) são imperdíveis. Conhecer os pratos típicos e saber onde experimentá-los também faz parte da experiência em Atenas.



03

DEMOCRACIA & HERANÇA CULTURAL

A CIDADE TEVE UM PAPEL FUNDAMENTAL NO DESENVOLVIMENTO DA CIVILIZAÇÃO OCIDENTAL, TORNANDO-SE O BERÇO DA DEMOCRACIA, DA FILOSOFIA, DA ARTE E DA CULTURA GREGA.

Atenas foi habitada desde o período Neolítico, por volta de 3000 a.C. No entanto, sua ascensão como uma das principais cidades-estado da Grécia ocorreu durante o período Micênico (1600-1100 a.C.), quando era conhecida como "Cecrópia", em homenagem ao seu lendário fundador, Cécrops. Durante esse período, Atenas era governada por reis míticos como Teseu e, posteriormente, por uma série de governantes aristocráticos.

No século VIII a.C., Atenas passou por um período de reformas políticas e sociais significativas, conhecido como a "Revolução de Drácon". Esta foi seguida pela legislação do arconte Sólon, que introduziu reformas democráticas, aboliu a escravidão por dívidas e estabeleceu um código de leis. No entanto, foi durante o governo de Clístenes, em 508 a.C., que Atenas se tornou uma democracia radical, na qual todos os cidadãos do sexo masculino tinham o direito de participar na Assembleia e nas decisões políticas.

O período áureo de Atenas, conhecido como a "Idade de Ouro", ocorreu durante os séculos V e IV a.C. Foi nessa época que Atenas alcançou seu apogeu cultural, político e econômico.

O líder político Péricles foi uma figura central desse período, e sob sua liderança, Atenas floresceu como um centro de aprendizado, arte e arquitetura. A construção da Acrópole e do Partenon, durante o governo de Péricles, é um testemunho duradouro da grandeza dessa era.

Porém, a ascensão de Atenas despertou a inveja de outras cidades-estado gregas, especialmente Esparta. Isso culminou na Guerra do Peloponeso (431-404 a.C.), um conflito prolongado entre Atenas e Esparta e suas respectivas ligas. Embora Atenas tenha sido derrotada, sua influência cultural continuou a prosperar durante o período Helenístico e Romano, com figuras proeminentes como Sócrates, Platão, Aristóteles e muitos outros contribuindo para seu legado intelectual.

Durante a dominação romana, Atenas perdeu parte de sua importância política, mas continuou a ser um centro cultural e intelectual. Com a ascensão do cristianismo e as invasões bárbaras, Atenas entrou em declínio, e sua população diminuiu consideravelmente.

No século XIX, Atenas tornou-se a capital da Grécia recém-independente, passando por uma rápida modernização e expansão. A cidade preservou muitos dos seus monumentos antigos. Hoje é um destino turístico importante, atraindo milhões de visitantes de todo o mundo que vêm admirar sua rica história e herança cultural.

04

"IDADE DE OURO"

Florescimento Cultural: nesse período, Atenas emergiu como um centro de aprendizado por meio da filosofia, arte e arquitetura. Grandes pensadores como Sócrates, Platão e Aristóteles estavam ativos nesta época, contribuindo para o desenvolvimento da Filosofia ocidental. Inclusive, dramaturgos como Ésquilo, Sófocles e Eurípidos produziram algumas das mais importantes tragédias da História. A cidade também viu o surgimento da comédia, com Aristófanes como um dos seus proeminentes representantes.

Desenvolvimento Arquitetônico: Atenas tornou-se conhecida por sua arquitetura monumental, especialmente pela construção da Acrópole e do Partenon. Sob a supervisão de arquitetos como Ictinos e Calícrates, esses edifícios foram erguidos para honrar os deuses e celebrar a glória de Atenas. O Partenon, em particular, é considerado um dos mais importantes exemplos da arquitetura dórica e tem sido uma fonte de inspiração para arquitetos em todo o mundo.

Expansão Democrática: Durante a Idade de Ouro, Atenas alcançou um alto nível de desenvolvimento político, estabelecendo a Democracia radical. Sob a liderança de Péricles, todos os cidadãos do sexo masculino tinham o direito de participar na Assembleia e nas decisões políticas. Isso trouxe uma nova era de participação cívica e debate público, tornando Atenas um modelo para democracias posteriores em todo o mundo.

Prosperidade Econômica: A riqueza e o poder de Atenas durante aquele momento foram em grande parte impulsionados pela sua prosperidade econômica. A cidade se beneficiou do comércio marítimo, estabelecendo rotas comerciais por todo o Mediterrâneo. A moeda ateniense, o Dracma, tornou-se uma das mais importantes moedas do mundo antigo, contribuindo para a estabilidade econômica e o prestígio de Atenas.

Em suma, a Idade de Ouro de Atenas foi um período de grandes realizações e influências, deixando um legado duradouro que ainda é admirado e estudado nos dias de hoje.



Imagem 1: Estátua de Péricles, general de Atenas durante Idade de Ouro

Imagem 2: Museu da Acrópole em Atenas

Imagem 3: Antiga cédula de 50 Dracmas da Grécia (1955)

O Templo de Poseidon, localizado no Cabo Sounion, a cerca de 70 km ao sul de Atenas, é um dos monumentos mais impressionantes da Grécia Antiga. Este templo dedicado ao deus do mar, Poseidon, foi construído no século V a.C. durante o Período Clássico da Grécia.



05

TUDO SOBRE A GRÉCIA

FUSO HORÁRIO

Fuso horário em Grécia (GMT+3)
Horário de verão 2024 (Grécia) de:
03:00 domingo, 31 de março até
04:00 domingo, 27 de outubro.
Todos os horários estão no Horário da Europa Ocidental
O horário é seis horas à frente em relação ao horário oficial de Brasília. Desta forma, se são 8h no Brasil, são 14h na Grécia.

IDIOMA

O idioma oficial é o grego. Entretanto, por ser um país turístico, a maioria das pessoas (funcionários dos hotéis, bares, restaurantes e guias) falam inglês. Por isso, você não precisa se preocupar com a comunicação caso não conheça o idioma.

MOEDA

A moeda oficial da Grécia é o Euro €, cujo código é EUR. O câmbio sofre variação diária. Notas disponíveis: € 5, € 10, € 20, € 50, € 100, € 200 e € 500. Cada uma tem uma cor e tamanho distintos
Moedas: 1 centavo, 2 centavos, 10 centavos, 20 centavos, 50 centavos, € 1 e € 2.
Todas as moedas de Euro têm uma face europeia comum e uma face nacional, que identifica o país emissor

CLIMA

O clima de maio já tem temperaturas mais agradáveis e quentes, variando entre 16°C e 25°C na capital (e sendo ainda mais quente nas ilhas). Os dias têm mais horas de luz do sol e pouquíssimas chuvas

GORJETA

A gorjeta é opcional e normalmente eles não esperam recebê-la. Sendo assim, em bares, táxis e hotéis, é uma decisão de cada turista dar ou não uma pequena quantidade extra de moedas.

GRÉCIA EM MAIO

Maio é um ótimo mês para quem deseja clima estável, dias de sol e ainda aproveitar a baixa temporada. Neste período, os preços estarão mais acessíveis, os destinos mais tranquilos e será possível curtir com muito mais calma a viagem pela Grécia. A desvantagem de maio é que o mar ainda estará frio, o que pode não ajudar o banho na hora de ir às praias da Grécia.



06

12 PONTOS

TURÍSTICOS

Explore os pontos turísticos
mais importantes e aproveite ao
máximo a sua estadia na cidade

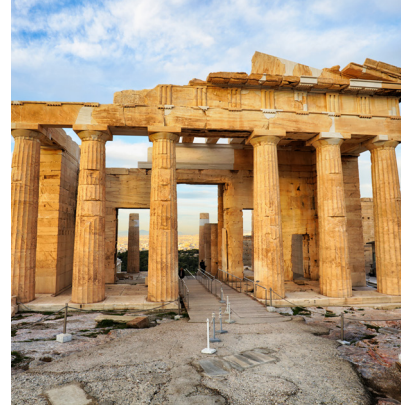




1. Acrópole: Elevando-se majestosamente acima da cidade, a Acrópole é o coração histórico e cultural de Atenas. Lar de alguns dos monumentos mais famosos do mundo antigo, como o Partenon, o Erecteion e o Templo de Atena Nice. A Acrópole é uma visita obrigatória para todos os que desejam compreender a herança da civilização grega.



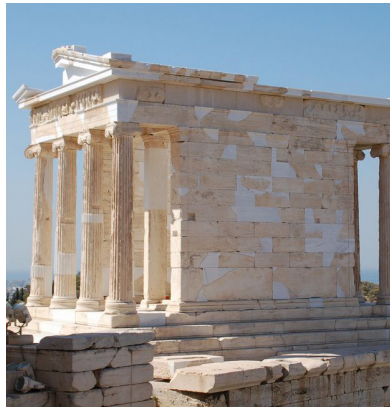
2. Paternon: O Partenon é o principal edifício do conjunto arquitetônico da Acrópole, além de ser o maior símbolo da beleza da arquitetura clássica da Grécia Antiga. Construído entre os anos 447 e 432 a.C., o imponente edifício dotado de um estilo dórico foi criado para proteger uma colossal escultura da Atena Parthenos.



3. Propileu: Erigido entre 437 e 432 a.C., o Propileu era a grandiosa entrada para a Acrópole. Tratava-se de um edifício central de forma retangular composto por colunas dóricas que delimitavam cinco portas de acesso com diferentes funções e duas alas laterais.



4. Erecteion: Construído entre os anos 420 e 406 a.C., o Erecteion é um templo jônico construído no lugar mais sagrado da Acrópole, onde a deusa Atena fez florescer a primeira oliveira das terras gregas. A zona mais chamativa do Erecteion é a coberta da galeria Sul que se sustenta com a ajuda das Cariátides, seis colunas com aspecto feminino.



5. Templo de Atena Nice: O Templo de Atena Nice, na ala sul do Propileu, foi construído no ano 420 a.C. para celebrar a vitória dos gregos sobre os persas na Batalha de Salamina. O pequeno templo construído em estilo jônico abrigava uma imagem de Atena Nice, símbolo da vitória, que teve suas asas cortadas para que não pudesse abandonar Atenas.



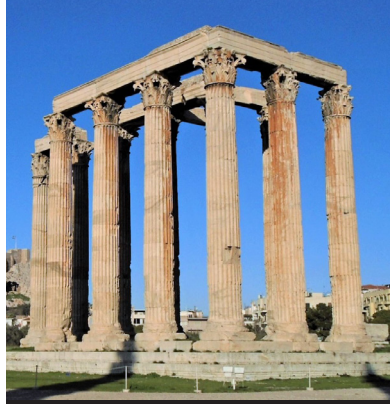
6. Odeão de Herodes Ático: Este edifício, também chamado de Odeon de Herodes Atticus ou Herodeion, situa-se na encosta sudoeste da Acrópole, em Atenas. O teatro remonta ao ano de 161 a.C., data em que foi construído por Herodes Atticus em honra de sua esposa. A função principal era a de teatro e em seu palco eram realizadas apresentações musicais e peças teatrais.

Acrópole de Atenas

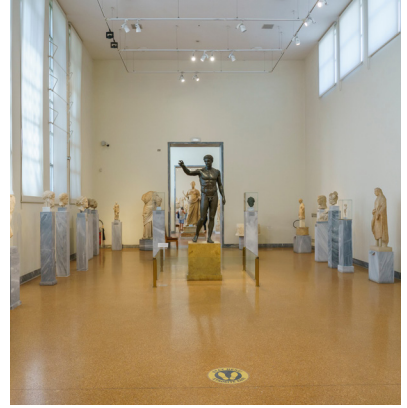




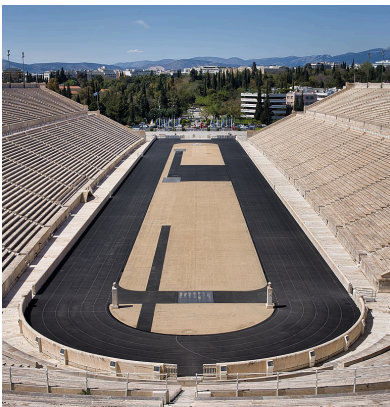
7. Templo de Poseidon: O templo de Poseidon foi construído em 444 a 440 a.C. Havia 42 colunas de mármore branco de 6 metros. A sala de oração tinha uma estátua de bronze de Poseidon com 6 metros de altura. O Templo de Poseidon fica no Cabo Sounion, a cerca de 80 quilômetros de Atenas de carro.



8. Templo de Zeus Olímpico: Outro monumento impressionante de Atenas é o Templo de Zeus Olímpico, também conhecido como Olimpeion. Hoje em dia, apenas algumas colunas permanecem de pé, a grandiosidade deste templo dedicado ao deus supremo do Olimpo é inegável, proporcionando o esplendor da antiga Atenas.



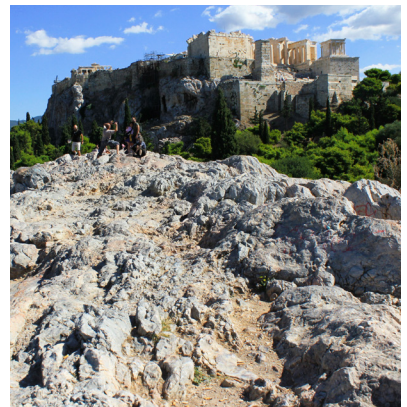
9. Museu Arqueológico Nacional: Para uma experiência mais imersiva na rica história de Atenas, o Museu Arqueológico Nacional é imperdível. Abrigando uma vasta coleção de artefatos que remontam à pré-história até a Era Romana, o museu oferece uma visão abrangente da cultura e da arte da Grécia Antiga.



10. Estádio Panatenaico: Foi o local dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em 1896. O Estádio Panatenaico é um monumento histórico importante que evoca o espírito da competição atlética na Grécia Antiga. Os visitantes podem percorrer a pista de mármore original e explorar o museu adjacente para aprender mais sobre a história olímpica.



11. Ágora Antiga: Como o centro político, social e comercial da antiga Atenas, a Ágora Antiga é um tesouro arqueológico que revela os aspectos cotidianos da vida na Grécia Antiga. Entre os destaques estão o Templo de Hefesto, a Stoa de Átalo e o Altar dos Doze Deuses, que oferecem uma janela fascinante para o passado da cidade.



12. Colina de Areopagus: Uma pequena elevação que para alguns pode parecer apenas uma pedra, onde é possível desfrutar de uma das mais belas vistas da cidade de Atenas. Desde este ponto, avistam-se as colinas de Licabeto, Filopappos e Ardeto, assim como as áreas verdes da cidade, cada vez mais raras, e o distante Pireu. Daqui, podemos contemplar a grandiosidade desta cidade.

Localização

No centro de Atenas.

Horário

De 1º de abril a 31 de outubro: das 8h às 20h.

Média de preço

Adultos: €20

Estudantes: €10

Ingresso combinado adultos: €30

Ingresso combinado estudantes: €15

*O ingresso combinado inclui Acrópole, Ágora Antiga, Ágora

Romana, Kerameikos, Templo de Zeus Olímpico, Biblioteca de Adriano e Liceu de Aristóteles.

Visita guiada, média de preço:

Visita guiada + Acrópole e seu Museu €92

Transporte

Metrô: Monastiraki, linhas 1 e 3; Akropoli, linha 2.

Lugares próximos

Partenon de Atenas (31 m)

Museu Kanellopoulos (144 m)





07

CULINÁRIA GREGA

A cozinha grega é uma celebração de sabores frescos e vibrantes, uma mistura harmoniosa de influências do Oriente e do Ocidente que reflete a posição geográfica única da Grécia.

O que torna a comida grega tão especial? Talvez seja a combinação de ingredientes locais frescos, como azeite, queijo feta, azeitonas, hortelã e orégano, com técnicas culinárias tradicionais passadas de geração em geração. Ou, talvez, seja a maneira como a comida é servida - com amor, generosidade e um verdadeiro sentido de hospitalidade.



Aqui estão alguns pratos e iguarias que você não pode deixar de experimentar ao visitar Atenas:

Moussaka: Uma das especialidades gregas mais famosas, a moussaka é uma espécie de lasanha feita com camadas de berinjela, carne moída (geralmente cordeiro), molho de tomate e molho branco. É gratinada no forno até ficar dourada e deliciosa.

Souvlaki: Um clássico da culinária grega, o souvlaki é um espetinho de carne (carne de porco ou frango) grelhado e servido com pão pita, molho tzatziki (feito com iogurte, pepino e alho) e acompanhamentos como tomate, cebola e batatas fritas.



Horiatiki Salata (Salada grega): Simples, fresca e deliciosa. A salada grega é feita com tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas, queijo feta e azeite de oliva. É uma opção leve e refrescante para acompanhar qualquer refeição.

Spanakopita: Uma torta tradicional grega feita com massa folhada e recheada com espinafre, queijo feta, cebola e temperos. É uma opção popular como aperitivo ou lanche.

Dolmades: Folhas de uva recheadas com uma mistura de arroz, carne moída, cebola e temperos, cozidas em um molho de limão e azeite. É uma iguaria saborosa e aromática.

Saganaki: Um prato popular de entrada, o saganaki consiste em queijo (geralmente queijo feta ou queijo kasseri) empanado e frito, servido com um toque de limão. É uma opção deliciosa.

Gyros: Semelhante ao souvlaki, o gyros é uma versão grega do kebab, feito com carne (carne de porco, frango ou cordeiro) grelhada e servida em pão pita com molho tzatziki e vegetais.

Além desses pratos tradicionais, não deixe de experimentar os diversos frutos do mar frescos disponíveis em Atenas, como lulas grelhadas, polvo à grega e peixe fresco do Mediterrâneo. E, é claro, não se esqueça de acompanhar suas refeições com um bom copo de vinho grego ou ouzo, a tradicional bebida alcoólica à base de anis. Aproveite sua experiência gastronômica em Atenas!

ONDE COMER EM ATENAS



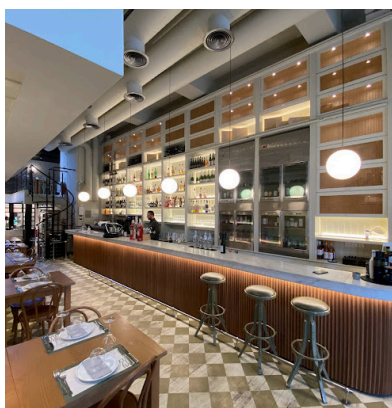
Brettos Bar: Este bar-destilaria é altamente recomendado. Está no bairro de Plaka, em Atenas. É a mais antiga destilaria de Atenas e vem fazendo seus próprios licores há mais de 100 anos. É constituído por um local elevado (4-5 pés), quadrado, com uma entrada e o resto da sala com um balcão para os clientes.
[Kidathineon 41, Athina 105 58, Grécia](#)



Varoulko Seaside: Localizado à beira-mar, o Varoulko Seaside é especializado em frutos do mar frescos e oferece uma culinária grega contemporânea com influências mediterrâneas. O ambiente é elegante e sofisticado, e a vista para o mar é espetacular.
[Akti Koumoundourou 54, Pireas 185 33, Grécia](#)



Aleria Restaurant: Localizado em uma casa neoclássica restaurada, o Aleria é um restaurante elegante que oferece uma culinária contemporânea grega com influências mediterrâneas. Os pratos são elaborados e apresentados com maestria, e o ambiente é elegante e acolhedor.
[Meg. Alexandrou 57, Athina 104 35, Grécia](#)



Kuzina: Situado no bairro de Kolonaki, o Kuzina é conhecido por sua cozinha criativa e ambiente animado. O cardápio oferece uma variedade de pratos gregos modernos e internacionais, preparados com ingredientes frescos e sazonais.
[Adrianou 9, Athina 105 55, Grécia](#)



Caravin Wine & Wanderlust: é um destino exclusivo em Atenas, que combina uma adega de vinhos com uma experiência cultural e gastronômica única. Localizado no bairro de Psiri, este estabelecimento é um refúgio para os amantes do vinho que desejam explorar os sabores da Grécia e além. Na Caravin Wine & Wanderlust, os clientes podem desfrutar de uma ampla seleção de vinhos gregos, incluindo variedades locais e rótulos premiados de todo o país. Além disso, o local oferece uma seleção cuidadosamente selecionada de vinhos internacionais, proporcionando uma experiência verdadeiramente global.
[Akamantos 11, Athina 118 51, Grécia](#)

wehumans

ABAI COMPANY

Projetamos,
desenvolvemos e
implementamos
humanos digitais
personalizados
com tecnologia de
inteligência artificial
para apoiar o seu
negócio digital.

Acesse o
QR Code e
saiba mais



www.abaigroup.com