

# DURANTE A VIAGEM INDICAÇÕES

## PROCEDIMENTOS ADUANEIROS

Muitos viajantes confessam que ficam nervosos nas passagens de fronteiras ou nos controlos de passaporte e, na verdade, estas passagens de fronteira ou controlos de passaporte podem ser dos momentos mais tensos de uma viagem: o receio da burocracia. O mais recomendável é apresentar-se com naturalidade e declarar tudo o que leva, ainda que as perguntas dos formulários lhe possam parecer intimidatórias. Dependerá, por outro lado, do destino para onde se viaja; por exemplo, na Zâmbia poderão obrigá-lo a mergulhar as mãos num cubo cheio de água com zotol como “medida sanitária”, enquanto por exemplo em qualquer aeroporto do Paquistão possa ser submetido a uma revista exaustiva. Aconselhamos a acatar as ordens sem as colocar em causa, e com uma atitude positiva. As fronteiras e controlos de passaporte fazem parte de qualquer viagem, desde que se viaje para o estrangeiro.

## TRANSPORTE AO ALOJAMENTO

Se tem contratado o transfer de chegada, logo após a passagem pelos serviços aduaneiros ou sala de chegada, deverá procurar a pessoa que lhe fará o transporte, que está identificada com o seu nome ou com o do operador turístico. Se porventura, não aparecer a pessoa, depois de passado um tempo aceitável, apanhe um táxi que o transporte ao seu hotel e peça o recibo respectivo, para que no regresso seja reembolsado. Se não tiver este transporte contratado, informe-se como chegar ao seu destino e qual o transporte que será adequado. Assegure-se que, à hora de apanhar um taxi, este seja igual aos que o rodeiam e negocie o custo do serviço previamente. Nunca apanhe um taxi que se ofereça para levá-lo e que não esteja a respeitar a fila da praça de táxis, já que poderá tornar-se vítima de uma fraude.

## SEGURANÇA

É sempre recomendável deixar com os familiares os dados de contacto para que possa ser facilmente localizado e contactado. À chegada ao país de destino, anote os números de telefone de emergências médicas e da polícia. Porque se se perder e não souber regressar ao hotel, será conveniente ter à mão o nome, endereço e telefone do local onde está alojado. Assim poderá solicitar informação, sobretudo se não falar o idioma local. Os hotéis dispõem frequentemente de um cofre de segurança nos quartos, algumas vezes grátis e outras com pagamento extra. Será sempre aconselhável alugar esse cofre e guardar aí toda a documentação, artigos de valor e dinheiro, evitando deixar à vista qualquer objecto de valor ou interesse.

Procure usar sempre que lhe seja possível o cartão de crédito. Não o perca de vista de cada vez que o utilize. Além de proporcionar-lhe um seguro adicional, evitará que transporte consigo grandes quantidades de dinheiro.

Não leve o passaporte consigo para evitar possíveis roubos ou perda. Deixe-o no hotel, e leve um cartão do hotel. Ainda que em alguns locais o exijam para câmbios.

Se necessitar de confirmar o seu voo, ou reservar algum serviço no seu próximo destino, faça-o com a antecedência possível, não esperando até ao último momento, pois pode ser já demasiadamente tarde.

### PERDA DE DOCUMENTOS

Se perder ou lhe roubarem a carteira, para além de ficar sem dinheiro, terá que começar uma verdadeira "corrida de obstáculos" para recuperar os documentos perdidos. O mais grave que pode acontecer é que desapareçam de uma só vez o passaporte, o bilhete de identidade/cartão de cidadão e os cartões de crédito.

Além de que tudo se torna mais difícil se tal acontece fora de Portugal. No caso de perda ou roubo no estrangeiro o primeiro que tem que se fazer é apresentar uma queixa na polícia e dirigir-se imediatamente ao consulado mais próximo. Se também ficou sem dinheiro e cartão de crédito (e viaja sem seguro de viagem), e o consulado se encontra noutra cidade, exponha o problema ao oficial consular por telefone e confie que o mesmo se mostra solidário, facilitando-lhe algum tipo de ajuda. De outra forma, terá que esperar que um familiar ou amigo lhe enviem dinheiro. Lembre-se de fazer fotocópias de todos os seus documentos.

### VISITAS

Visite um posto de informação turística, no qual possa ser fornecida informação sobre o destino, mapas que o possam ajudar a orientar-se e indicar-lhe os sítios e monumentos de maior interesse, etc.

Quando decidir fazer um passeio por zonas que desconhece, averigue previamente as condições de segurança e se existe algum transporte público, táxi ou autocarro na zona. Tente programar as suas visitas visualizando previamente no mapa o local que vai visitar.

O mais importante é que durante a viagem se passe o melhor tempo possível, e não pensar constantemente o que devemos ou não fazer. Estes poucos conselhos são uma mera orientação.

# DURANTE A VIAGEM

# SAÚDE

## HIGIENE

---

Para evitar intoxicações alimentares há que ter especial cuidado com a água e os alimentos crus. Beber apenas água mineral ou fervida, ou bebidas engarrafadas sem gelo.

Evitar comida comprada na rua, saladas, fruta cuja casca seja comestível, carne mal passada, peixe cru, leite e seus derivados se não estão higienizados (pasteurizados, fervidos, etc.), ovos crus ou pouco cozinhados (maionese, sobremesas, empadas com ovo...).

É importante manter higiene à mesa lavando as mãos antes de comer. Desta forma reduzir-se-ão os riscos de apanhar uma gastroenterite ou ataque de salmonelas.

## O SOL

---

A queimadura solar apresenta-se como resultado de uma exposição prolongada aos raios solares. Os seus sintomas imediatos são dor, inflamação da pele e os danos podem ser permanentes, o que supõe um grave risco para a saúde.

Não é recomendável expor ao sol bebés e crianças menores de 5 anos. As pessoas de pele branca são as que correm maior risco de sofrerem queimaduras solares, embora as pessoas de pele mais escura possam também queimar-se, pelo que devem proteger-se.

É no período entre o meio-dia e as quatro da tarde que os raios solares apresentam mais força, pelo que recomenda-se que não haja exposição solar nesse período. O reflexo dos raios solares na areia da praia ou na neve intensificam as queimaduras.

Recomenda-se o uso de bonés ou chapéus e protector solar com filtro de protecção adequado. Não se aconselha a exposição ao sol com perfumes. Não se devem realizar exposições prolongadas, devendo apanhar sol com os cuidados necessários.

Como tratamento primário de uma queimadura solar deve aplicar-se uma loção calmante, panos frios, gel de aloé vera ou algum medicamento para as dores que não necessite de prescrição médica. Se houver sinais de desidratação, febre, bolhas. Dirigir-se imediatamente a um médico.

O calor excessivo pode provocar lipotimias e mal estar. Para prevenir golpes de calor na rua dever-se-á procurar sombras, evitando realizar trajectos largos e exercício físico nas horas de maior calor. Deve também aumentar-se a ingestão de líquidos, evitando o consumo de álcool, comidas quentes e com muitas calorias, tomar banho com frequência e utilizar roupa leve, preferentemente de algodão.

## **O BANHO**

---

Para desfrutar de um banho seguro deverá informar-se sobre a qualidade das águas da praia, lago ou rio que se visite, assim como sobre o perigo das suas águas. Na praia confirme a cor da bandeira: verde permite o banho, amarelo indica precaução e proíbe nadar, vermelho proíbe entrar na água.

Respeite sempre as indicações dos nadadores salvadores. Deve nadar sempre paralelamente à quebra das ondas sem afastar-se da praia, e tendo especial cuidado com as correntes.

Se houver rochas no espaço de rebentação das ondas na praia, respeite os sinais que as assinalam e não se atire de cabeça. Observar a água antes de entrar é uma boa maneira de evitar contusões.

Se detectar a presença de alforrecas tome precauções. Não tome banho próximo a elas, e não tente tocá-las ou tirá-las da água. Evite que as crianças brinquem com as alforrecas, e em caso de mordedura peça ajuda ao nadador salvador.

Em certas regiões os banhistas devem utilizar calçado que os proteja de mordeduras de peixes, mariscos e crustáceos, contra a dermatite provocada por corais e anémonas de mar tóxicas. Nos trópicos os cursos de água, canais, lagos, etc. podem estar infectados por larvas que penetram na pele e provocam doenças. Deverá evitar lavar-se ou banhar-se em águas que possam estar contaminadas por excrementos humanos e animais, já que podem ser vias de transmissão de infecções dos olhos, ouvidos e intestinais. Apenas são seguras as piscinas tratadas com cloro.

## **MORDEDURAS**

---

Para prevenir as mordeduras de insectos recomenda-se a não utilização de perfumes, cosméticos, lacas.... Usar calças compridas e camisas de manga comprida. A roupa de cor clara e brilhante atrai mais os insectos, sendo preferível roupa escura ou cinzenta.

O salitre do mar e a ingestão de vitamina A actua como repelente natural, mas em zonas infestadas ou perante casos de alergia é necessário o tratamento com repelentes químicos e a utilização de mosquiteiros.

Quando acontece uma mordedura, e se a pessoa é alérgica, deverá dirigir-se a um médico de imediato. Se a pessoa não é alérgica pode tratar-se da ferida com uma solução alcalina ou um algodão empapado em água e amoníaco, ou com um cubo de gelo. Se houver um ferrão visível remova-o com pinças. Nunca esprema a zona nem a fricção, pois estas acções permitem uma maior penetração do veneno. Não se aconselha o uso de pomadas locais sem prescrição médica.

## ANIMAIS

---

É conveniente evitar contacto com qualquer tipo de animais, incluídos os domésticos, já que estes poderão não estar controlados sanitariamente.

Geralmente, os animais tendem a evitar os seres humanos, mas podem atacar, sobretudo se for para proteger as suas crias.

Como reflexo de defesa as serpentes mordem e os escorpiões picam, especialmente à noite. O uso de calçado apropriado e sólido é muito importante para caminhar de noite em zonas que sejam habitat de serpentes. É conveniente examinar o calçado e a roupa antes de o vestir, sobretudo de manhã, já que as serpentes e os escorpiões têm tendência em esconder-se neles

# DURANTE A VIAGEM CANCELAMENTOS

## OVERBOOKING

Quando uma companhia aérea vende mais bilhetes que os lugares de que dispõe o voo (overbooking), as indemnizações são estabelecidas em função às milhas a percorrer. Se o passageiro fica em terra, a transportadora deve suportar os gastos mais imediatos: chamada telefónica ou mensagem por fax para o ponto de destino: comida e bebida e alojamento num hotel se se tiver que pernoitar uma ou mais noites.



O overbooking está permitido e acontece mais frequentemente na época de férias, já que as companhias aéreas vendem mais bilhetes do que os lugares de que dispõem nos voos com o fim de evitar prejuízos por eventuais cancelamentos de última hora.

Os passageiros que são afectados, transtornos à parte, podem reclamar à transportadora as indemnizações e compensações que figuram nos regulamentos da União Europeia, aplicável em todos os Estados membros e que substitui as legislações dos países aplicadas unilateralmente até ao momento.

Nos países extra comunitários a normativa é muito similar. Para poder reclamar, em caso de necessidade, o passageiro deve possuir o bilhete, com a reserva confirmada e os seguintes dados: número, data e hora do voo e a indicação OK (reserva confirmada), ou outra similar que confirme que a transportadora tenha a reserva registada. Se tal acontece e se nega o embarque, o passageiro pode escolher entre o reembolso do valor do bilhete, o transporte até ao seu destino o mais rapidamente possível ou em data posterior, se assim mais lhe convier. Além disso, a companhia deverá pagar ao passageiro para trajectos maiores. Esta indemnização reduz-se em 50% se o passageiro aceitar um voo alternativo que não suponha mais de dois ou quatro horas de atraso em viagens de 3.500 Km ou mais, respectivamente.

A compensação faz-se através de vouchers de viagem. Se se embarca no mesmo voo, mas em classe inferior, a companhia aérea tem que pagar ao passageiro a diferença de valor correspondente. Se decidir viajar para um outro aeroporto próximo ao do destino, a companhia deverá pagar os custos referentes à deslocação posterior. As transportadoras aéreas estão obrigadas a disponibilizar ao passageiro um impresso no qual figuram todas as compensações anteriormente descritas. Recorde também que só os bons seguros de viagem cobrem esta situação.

A gestão de todo o processo de venda e boa emissão de bilhetes aéreos por parte da agência de viagens termina no momento em que se entrega o bilhete ao passageiro. Toda e qualquer ocorrência que possa surgir do incumprimento do serviço tal e qual ele estava contratado, não é da responsabilidade da agência, recaindo directamente sobre o prestador do serviço, neste caso a companhia aérea. No entanto, estamos à sua disposição para sempre ajudar em quaisquer trâmites relacionados com as acções indicadas anteriormente.