

# ANTES DA VIAGEM DOCUMENTAÇÃO

Antes de iniciar uma viagem é importante confirmar que documentação é necessária dependendo do país de destino e verificar o prazo de validade da mesma. Também é recomendável levar fotocópias dos documentos, e manter os originais em lugar seguro e ter sempre presente onde se encontram, para prevenir possíveis roubos ou perdas. Na agência de viagens dar-lhe-ão informação clara e precisa sobre passaportes, vistos e recomendações sanitárias necessárias para a sua viagem



## B.I. / CARTÃO DE CIDADÃO

Válido para viajar dentro dos países da U.E. e outros que subscreveram o Acordo de Schengen.

## PASSAPORTE

Para viajar para fora do território da UE, alguns países exigem uma validade mínima de 6 meses.

## VISTOS

Autorização exigida em alguns países como requisito prévio para entrada nos mesmos. Em alguns casos, não só é importante a nacionalidade, como também o país de nascimento. Solicitam-se nas embaixadas dos países de destino, e só são válidos para as viagens para as quais foram solicitados.

## CARTA DE CONDUÇÃO

A carta internacional de condução é necessária para poder conduzir viaturas em países que não pertençam à U.E. e que não tenham adoptado o modelo de licença previsto nas Convenções de Genebra ou Viena. Tem um ano de validade.

## MENORES DE IDADE

Menores de idade que viagem sós ou sem os pais ou tutores legais necessitarão autorização do pai, mãe ou tutor, que se obterão preenchendo um modelo normalizado e com certificação de assinaturas em notários



# ANTES DA VIAGEM

# SAÚDE

Nos últimos anos tem-se verificado um aumento exponencial do número de pessoas que viajam para todos os lugares do mundo, incluindo países exóticos. Por causa disso, aumentou o risco de padecer não só de doenças de proliferação cosmopolita, como é o caso da tuberculose, hepatite, HIV ou doenças venéreas, bem como aquelas que derivam de alterações climáticas, alimentação, e doenças tropicais. Através desta informação queremos proporcionar-lhe uma série de conselhos no sentido de evitar as doenças anteriormente referidas.

## VISITA PRÉVIA AO MÉDICO

Aconselha-se a visita prévia ao médico, que dará conselhos gerais, e no caso de padecer de alguma doença que requeira algum medicamento específico, para além de fazer o check up, é recomendável que o médico faça um relatório sobre a mesma e passe a prescrição respectiva para a quantidade necessária para o tempo que dure a estada no estrangeiro. Devem programar-se com tempo os aspectos sanitários da viagem.

## IDADES DE MAIOR RISCO

Quando os viajantes são idosos ou crianças, são necessárias precauções especiais, como a protecção solar e contra o calor pelo risco de insolações e desidratações. Nos transfers ou voos de longa duração, sobretudo em pessoas de idade, é conveniente fazer exercícios de mobilidade que o ambiente permita (mudanças de postura, caminhar até à casa de banho, etc.)

## VESTUÁRIO E CLIMA

É muito importante escolher roupa e calçados adequados. O vestuário deverá ser de fibras naturais (algodão, linho, etc.), ligeiro, não apertado e de cores claras, sendo aconselhável mudar de roupa amiúde.

O calçado deverá ser confortável e ventilado, para evitar infecções por fungos.

Poderão haver consideráveis diferenças entre as temperaturas diurnas e nocturnas em qualquer altitude. Nos locais climatizados e nos aviões a temperatura é fresca. A diferença de temperaturas aumenta a possibilidade de resfriados, que poderão prevenir-se utilizando a roupa adequada.

Aconselha-se que se sacudam os lençóis e cobertores antes de se deitar, assim como a roupa e o calçado antes de vestir-se, no caso de algum insecto ou outro animal se terem ocultado neles.

No caso de roupa seca ao ar, será conveniente engomá-la com muito calor. O calor e a humidade excessivos, e os esforços exagerados nessas condições podem provocar esgotamento físico, perda de líquidos e sais minerais, e até condições físicas graves que tornem necessária uma intervenção médica de urgência.

Nos casos de esgotamento físico recomenda-se tomar chá e bebidas ricas em sais minerais (sumos de frutas naturais, sopas de legumes, etc.).

### KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

Será útil levar sempre um desinfectante e materiais de cura rápida (pensos, gaze esterilizada, etc.) e de fácil aplicação. Em certas zonas serão também uma necessidade básica os protectores solares, os repelentes de mosquitos, os medicamentos contra o paludismo e sais de hidratação oral. Os viajantes deverão consultar o médico sobre se deverão levar consigo antibióticos ou preparados anti-diarreicos.

Se vai permanecer durante um longo período em zonas remotas deverão consultar alguma pessoa conhecedora sobre o conteúdo desse kit de primeiros socorros. Se se prever que será necessário administrar um medicamento injectável, dever-se-ão levar seringas e agulhas descartáveis.

### VACINAS OBRIGATÓRIAS

Algumas vacinações estão submetidas a regulamentação internacional, podendo ser exigido pelas autoridades locais do país visitado um Certificado Internacional de Vacinação.

Este tipo de vacinação é somente administrado nos Centros de Vacinação Internacional autorizados e aprovados pela Organização Mundial de Saúde, nos quais se disponibiliza o Certificado Internacional de Vacinação.



### VACINAS RECOMENDADAS

A vacinação é uma ajuda muito importante na prevenção de doenças infecciosas. Os viajantes podem vacinar-se contra algumas doenças. A selecção das vacinas para uma determinada viagem dependerá da situação sanitária concreta do país a visitar, das doenças endémicas que o afectem, das características da viagem (os riscos de uma viagem de aventura são diferentes dos de uma viagem organizada, assim como os de uma viagem a uma zona rural relativamente a uma viagem a uma zona urbana), da duração da mesma, da situação geral de saúde do próprio viajante e do tempo disponível antes da viagem

# ANTES DA VIAGEM

# BAGAGEM



## O QUE LEVAR

**A preparação da bagagem dependerá do tipo de viagem, se se trata de zonas tropicais, desérticas, de montanha, ilhas ou praia, além das necessidades próprias de cada viajante.**

É conveniente levar todos os objectos de valor, passaportes, documentos, dinheiro ou objectos delicados na bagagem de mão.

Como regra geral na bagagem na bagagem não deverão faltar: uma pequena lâmpada com baterias que se possam conseguir facilmente, cadeados para a bagagem, assim como um cinto para malas. Pode acontecer que se encontre numa situação extrema, num armário que não disponha de fecho, pelo que um pequeno cadeado se torna de grande utilidade.

Em geral não é recomendável vestuário de fibras sintéticas como o poliéster ou o nylon; pelo contrário, o vestuário feito com tecidos naturais é o mais indicado, tanto para os climas quentes, como para os

mais frios. Por outro lado, vestuário muito na moda, de corte militar, como camisas e chapéus-de-sol, de cor verde ou caqui não são recomendáveis em certos países de África, Ásia ou América do Sul, já que podem ser confundidos por militares ou por facções contrárias.

É importante escolher roupa e calçados adequados, já que a possibilidade de suar é grande em alguns países, sobretudo nas zonas tropicais e de clima quente. A indumentária deverá ser ligeira, não apertada e de cores claras, sendo aconselhável mudar de roupa amiúde.



É fundamental um bom chapéu-de-sol ou gorro, para proteger-se dos raios solares e dos raios solares, sobretudo em cotas altas e nas Caraíbas. O calçado deverá ser cómodo, confortável e nunca danificado no início da viagem. É recomendável ter umas meias suplentes à mão, pois para entrar em alguns templos ou mesquitas é obrigatório descalçar-se.



## A SUA MALA

Primeiramente deverá identificar a bagagem por fora e por dentro, colocando uma etiqueta com todos os seus dados pessoais e contratar um seguro de bagagem para evitar situações desagradáveis.

Relativamente ao tipo de mala, ela dependerá do tipo de viagem e do país que visite. Não é o mesmo fazer uma

viagem em automóvel por um país europeu que fazer uma viagem em veículos todo o terreno no norte da Índia, como não será o mesmo viajar em barco ou fazê-lo em comboio. Estas diferenças fazem com que o tipo de mala a utilizar seja diferente.

A maioria dos viajantes utiliza malas de tamanho médio, rígidas ou semi-rígidas, pela segurança e resistência que apresentam. Enquanto as malas de mão ou tiracolo são mais rentáveis. Estas últimas não são recomendáveis quando se transportam artigos delicados, sobretudo no final da viagem.

O nosso conselho é o de, na preparação da bagagem, e depois de estudar concisamente o seu itinerário, se imaginar em todas as situações possíveis. Recorde-se das suas últimas viagens e chegará à conclusão que por vezes se viaja com demasiadas coisas que depois não se utilizam. Depois desta análise, estamos seguros que saberá decidir o tipo de mala que melhor se adaptará às suas necessidades.

Não esqueça de levar dentro da sua mala uma bolsa onde caibam comodamente duas ou três mudas de roupa, para as excursões de ida e volta. Por outro lado, para estar preparado para a possível perda, subtracção ou extravio da bagagem, convém levar uma muda de roupa de emergência na bagagem de mão.

## COMO FAZER A SUA MALA

Fazer uma lista do que se quer levar. Escolher o número e tipo de malas em função da duração da viagem e quantidade de pertences que se levarão.

As malas mais confortáveis são as que dispõem de rodas e asas extensíveis. Para colocar o vestuário deverá ter em conta que as peças mais resistentes colocar-se-ão no fundo da mala e na parte de cima das mais delicadas.

Coloque o calçado em bolsas e na base da mala para que suporte o peso quando esta última está em posição vertical. Aproveite os espaços vazios para colocar acessórios, meias e outros objectos de tamanho pequeno que não se enruguem.



Utilize os fechos e cintos interiores da mala para evitar que os objectos se desloquem durante a viagem. Coloque identificações com o seu nome e apelidos, telefone e morada, tanto fora como dentro da mala.

## ARTIGOS COM RESTRIÇÕES

- Água e outras bebidas, sopas, xaropes;
- Cremes, Loções e óleos, pasta de dentes;
- Perfumes;
- Gel de banho e champô;
- Sprays com conteúdo pressurizado, espumas, etc.;
- Aerosóis e quaisquer outros com consistência semelhante;
- Armas de fogo e armas em geral;
- Armas ou objectos aguçados, ou com arestas;
- Instrumentos contundentes;
- Substâncias explosivas e inflamáveis;
- Substâncias químicas e substâncias tóxicas

# ANTES DA VIAGEM

# TRANSPORTES



## BILHETES

É conveniente rever com atenção os bilhetes aéreos e as condições de cancelamento. Geralmente o bilhete é pessoal e só pode ser utilizado pelo seu titular. Os bilhetes com tarifa normal têm as suas vantagens, já que são reembolsáveis, endossáveis (podem endossar-se para outras companhias aéreas que realizem o mesmo trajecto), e admitem alterações nas datas de partida e regresso. No entanto, a maior parte dos bilhetes que se emitem com tarifas reduzidas não admitem alterações.

O preço dos bilhetes pode variar segundo as diferentes tarifas (normais, promocionais, especiais, etc.) e segundo a companhia aérea utilizada. Por isso, será recomendável consultar os distintos descontos e promoções.

As companhias aéreas não respondem por danos ou prejuízos no caso de atraso ou cancelamento.

O que sim é possível é solicitar a devolução das importâncias pagas e o pagamento da hospedagem e alimentação sempre que se disponha de um bilhete regular.

Os voos charter, organizados por operadores turísticos, são responsabilidade destes últimos até ao momento em que a companhia admite o passageiro. Nesse momento, o passageiro tem iguais direitos e a companhia iguais obrigações.

Este tipo de voos não admitem nenhum tipo de alteração.



É fundamental reconfirmar os voos internacionais com 72 horas de antecedência relativamente à data de regresso.

É necessário estar à hora prevista para embarcar já que as companhias aéreas têm o direito de deixar um passageiro em terra se este se apresentar tarde ao check-in ou ao embarque. Verifique as etiquetas de bagagem e o destino referido nas mesmas. Não esqueça de retirar as etiquetas de voos anteriores para evitar confusões aquando do manuseamento da bagagem por parte do pessoal do aeroporto. Certifique-se que nas etiquetas identificativas apareça claramente o seu nome, morada, telefone com prefixo internacional e o país de residência. Não esqueça de colocar no interior da bagagem outra etiqueta igual.

### TRANSPORTE DE BAGAGENS

Na maior parte dos casos, dependendo da companhia aérea e da letra da classe reservada, as companhias aéreas transportam gratuitamente até 20Kg de bagagem por pessoa em classe económica, e até 30Kg em classes executiva e primeira. Recorde que o excesso de bagagem se cobra à razão de 1% sobre o valor da tarifa regular em primeira classe por cada quilo excedente. Recomendamos uma bagagem por pessoa. Nunca viaje com produtos inflamáveis e jamais se encarregue do transporte de bagagens de desconhecidos.

Em caso de perda, demora ou extravio da bagagem, terá que preencher, imediatamente à chegada, e antes de sair da zona de recolha de bagagens, uma declaração da companhia em que viajou, disponibilizando os canchotos de bagagem entregues aquando do check-in, o cartão de embarque e o passaporte. Na declaração descreva o tipo, características da mala, o seu conteúdo e o domicílio para o caso de ser necessário enviá-la por correio. Recorde que a bagagem que viaja na cabine não está coberta por seguro. Se contratou um seguro de viagem deverá saber que a importância para o reembolso não dependerá do peso, mas sim do valor pelo qual subscreveu o seguro.

Em todos os aeroportos existem dois livros de reclamações: da aviação civil, para reclamações sobre os serviços do aeroporto, e das companhias aéreas, para deficiências no serviço prestado por estas: bilhetes, bagagens, alimentação, etc