

VIAJE

LEVE!

dicas do que levar na sua viagem...
e o que é melhor deixar em casa



por Louise Elali

VOCÊ TAMBÉM PODE

VIAJAR LEVE!

Nove entre cada dez viajantes concordam: arrumar as malas é a parte mais chata da viagem. Enquanto escolher um destino e planejar um roteiro são uma maneira de começar a viajar antecipadamente, arrumar as malas é uma tarefa árdua, que causa angústia. A cabeça fica cheia de perguntas:

- » O que eu preciso levar?
- » O que não pode faltar de jeito nenhum?
- » Será que tem coisas demais?
- » E se eu esquecer alguma coisa importante?

Foi pensando nisso que nós criamos o ebook “Viaje Leve”. Queremos ajudar você a arrumar uma mala mais eficiente, sem esquecer de nada e sem levar itens desnecessários.



Esse ebook é dividido em seções, para você poder ir direto para a informação que precisa.

1. Tudo sobre suas malas

Aqui você vai aprender a escolher uma mala, o que vai na bagagem de mão, como otimizar o espaço da mala, além de dicas para empacotar os itens mais difíceis.

2. Listas do Necessário

Trazemos listas de coisas que você não pode esquecer em vários tipos de viagem, para homens e mulheres. As listas são genéricas para viagens de mais ou menos uma semana. Sempre acrescente o necessário para alguma ocasião especial, como reuniões de negócios ou eventos.

- » Necessaire
- » Praia
- » Verão na cidade
- » Inverno

3. Especial e Específico

Situações específicas merecem dicas especiais. Imperdível para quem vai fazer viagens longas, dormir em albergue, relaxar em um cruzeiro ou enfrentar um intercâmbio, entre outros.

TUDO

SOBRE

SUAS

MALAS

A MALA CERTA



✓ É importante descobrir qual tipo de mala você prefere. São muitas opções: mala dura, mala de pano, sacola de lona, mochilão... **Teste malas diferentes** e descubra o seu tipo favorito!

✓ Porém, se você precisa de uma ajudinha extra, nós recomendamos **uma mala de pano bem leve, que tenha expansão e quatro rodinhas**. Por que? Malas de pano oferecem um pouquinho de elasticidade, a expansão ajuda na volta e as quatro rodinhas deixam a mala mais fácil de manusear.

✓ Vale destacar: não importa que tipo de mala você prefere, **escolha uma mala leve!** Economize no peso desde aqui!

✓ Se lembre que etiquetas de identificação caem com facilidade. Então não esqueça de **identificar sua mala por dentro** também.

✓ Encolha uma **cor diferente ou algum tipo de estampa incomum**. Isso vai facilitar sua vida na hora de achar a mala no carrossel do aeroporto, já que a grande maioria dos viajantes tem malas pretas. Vermelho e azul escuro também estão se tornando cores comuns.

✓ Se você achou a mala perfeita mas ela é preta, sugerimos amarrar **fitinhas coloridas, colar adesivos grandes e colocar uma etiqueta de identificação bem diferente**. Você não quer que outra pessoa pegue sua bagagem por engano.

ANTES DE ARRUMAR A MALA

✓ Preste atenção no **limite de peso da sua companhia aérea**, para evitar pagar por excessos de bagagem. Se precisar, pese a mala em casa.

✓ Não leve mais bagagem do que pode carregar. Tente resumir tudo em uma mala e uma mochila.

✓ **Regra de ouro: a bagagem da ida sempre é mais leve que a da volta.** Então não estoure a cota de peso antes de sair de casa!

✓ Se você vai viajar com duas malas, é melhor colocar as coisas mais pesadas no volume menor, para balancear os pesos da bagagem.

✓ Se você vai viajar com outras pessoas, **coloque algumas mudas de roupa na mala do seu companheiro de viagem**, e algumas roupas dele na sua mala. Dessa forma, se alguma das malas se perder no meio do caminho, vocês não terão problemas.

✓ Em viagens curtas, de uma semana ou menos, não precisa lavar roupa. E aí os sacos plásticos, tipo de supermercado, são muito úteis, já que servem para guardar a roupa suja. Mas não precisa levar de casa, porque você vai acabar comprando alguma coisa que vem em um saco.

✓ **Vista os sapatos e o casaco mais pesados** que você vai levar para sua viagem. Assim eles não precisam caber na mala.



A MALA DE MÃO

✓ Antes de mais nada, a bagagem de mão não precisa ser uma mala. Muita gente prefere uma mochila.

✓ Geralmente existem um **peso máximo** para a bagagem de mão. Tome cuidado para não exagerar!

✓ **Eletrônicos, documentos, jóias** e qualquer coisa de valor devem viajar sempre na mala de mão. É mais seguro. Adicione também os carregadores dos equipamentos eletrônicos.

✓ Leve sempre uma **muda de roupa** (roupa íntima e camiseta) caso percam a sua mala.

✓ Vai viajar de avião? Pois qualquer frasco de **líquido** na mala de mão precisa conter 100ml ou menos e estar dentro de um saquinho ziplock de 20cm por 20cm. Ou seja: aquele perfume francês que você comprou na viagem tem que ir pra mala despachada, ou vai acabar no lixo.

✓ Leve uma **garrafa de água vazia**, para passar pela segurança. Depois pode encher sem problemas na sala de embarque, que geralmente tem bebedouros.

✓ A segurança do aeroporto também não vai deixar você levar **facas, armas, isqueiros, tesouras** e coisas do gênero. acredite: vai ser tudo confiscado antes do embarque. Canivetes suíços e agulhas de crochê também entram nessa lista, hein?



ESCOLHENDO AS ROUPAS

✓ A primeira regra é sempre: **leve o mínimo possível**. Afinal você quer ter espaço sobrando para as comprinhas que com certeza vão acontecer durante a viagem.

✓ As roupas perfeitas para viajar são **leves, neutras e não amassam**.

✓ Tente fazer suas escolhas pensando em **peças que combinam entre si**. Aquela sainha que só fica legal com uma blusa específica provavelmente deveria ficar em casa.

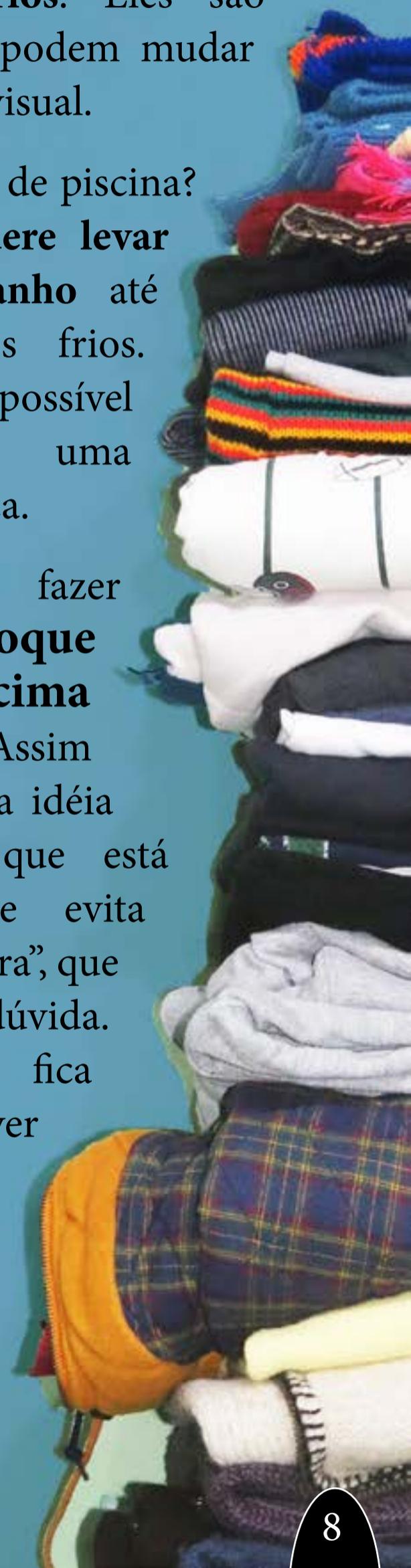
✓ É bom **sintonizar suas roupas com o tipo de viagem que você vai fazer**. Se tem que atender uma reunião de negócios, não dá para esquecer a roupa apropriada. Mas se o objetivo é fazer uma caminhada na natureza, não faz sentido levar um terninho, né?

✓ Pesquise sobre **restrinções no seu destino**. Em templos islâmicos, por exemplo, é necessário cobrir ombros e joelhos. Em um templo indu, você pode precisar de um sarong.

✓ **Leve menos roupas e mais acessórios**. Eles são mais leves e podem mudar totalmente o visual.

✓ Você gosta de piscina? Então **considere levar trajes de banho** até para destinos frios. Sempre é possível encontrar uma piscina térmica.

✓ Antes de fazer a mala, **coloque tudo em cima da cama**. Assim você tem uma idéia melhor do que está escolhendo e evita levar algo “extra”, que estava em dúvida. Também fica mais fácil ver quais são as combinações possíveis entre as roupas escolhidas.



ESCOLHENDO OS SAPATOS

✓ Como os outros itens, é preciso levar **só o necessário**. Com sapato ainda é mais importante, já que ocupa muito espaço na mala.

✓ Muita gente compra sapato novo para viajar. Mas **o mais aconselhável é levar sapatos velhos**, que já estão bem confortáveis. Deixar de aproveitar a viagem porque o sapato está machucando os pés é terrível.



✓ Levar um **chinelos** é sempre uma boa idéia, mesmo em climas frios. Em hotéis, dá para usar no quarto ou para tomar café da manhã. Nos albergues, pode ser indispensável para tomar banho.

✓ Antes de entrar na mala, os sapatos devem ser colocados em **sacos plásticos**. Dessa forma, os outros itens da sua mala não se sujam.

✓ Essa dica é para as mulheres: sapato de salto ocupa muito espaço na mala, sem contar que depois de andar o dia inteiro, talvez seus pés estejam cansados e doloridos. Considere levar uma **sapatilha tipo bailarina** para sair à noite. Elas são elegantes e confortáveis.



EMPACOTANDO LÍQUIDOS

✓ Se você tem **líquidos na mala**, precisa evitar que derramem. A melhor forma é combinar duas estratégias. Primeiro, retire as tampas, cubra a boca com plástico PVC de cozinha, e recoloque a tampa, bem apertada. Depois, coloque as garrafas em sacos plásticos fechados antes de ir para mala.

✓ Troque embalagens grandes de xampu, condicionador, hidratantes e perfumes por **frascos menores**.

✓ Se você tem que colocar garrafas na mala, invista em um **wineskin** para proteger seu produto. [Olha que prático.](#)

✓ Se não for possível (ou seu quebrável não tem formato de garrafa), a dica é usar suas roupas mais grossas, como moletoms, ou uma toalha para **enrolar o objeto frágil**. Também não esqueça de colocar esse objeto no meio da mala, ou seja: uma camada de roupas por baixo e outra por cima, e afastado das laterais.



ARRUMANDO A MALA



✓ **Arrume sua mala em camadas:** coloque sapatos e outros objetos grandes no fundo da mala, e complete a camada com camisetas, bermudas e outras roupas que amassam pouco e são bem maleáveis, até ficar bem uniforme. A próxima camada é calças jeans, que são dobradas o mínimo possível. Pijamas, moletons e casacos entram depois. Vá completando as frestas com cintos, lingerie, meias e acessórios. Ítens que amassam, como camisas e ternos são as últimas coisas a entrar na mala.

✓ **Não perca os espaços dentro dos sapatos!** São ideais para proteger objetos frágeis, isolar líquidos ou armazenar meias.

✓ **Não dobre, enrole.** Os famosos rolinhos de roupa facilitam na organização da mala, deixam as camisetas mais facilmente reconhecíveis, amassam menos e economizam espaço.

✓ **Não empacote presentes.** Se abrirem sua mala na alfandega, com certeza vão rasgar seus pacotes.

LISTAS

DO

NECESSÁRIO

VAI NA NECESSAIRE



PARA ELAS

- protetor solar
- hidratante
- escova e pasta de dentes
- xampu e condicionador
- desodorante e perfume
- maquiagem
- removedor de maquiagem
 - algodão só a quantidade necessária, não leve o pacote inteiro!
- bijuterias
 - não se despacha jóias!
- pinça
- gilete
- absorvente
- remédios de primeiros socorros
 - analgésico, antitérmico, sal de frutas, floratil, bandaid, methiolate



PARA ELES

- protetor solar
- hidratante
- escova e pasta de dentes
- protetor labial
- xampu e condicionador
- desodorante
- perfume
- barbeador
- creme de barbear
- remédios de primeiros socorros
 - analgésico, antitérmico, sal de frutas, floratil, bandaid, methiolate

PRAIA PARA ELAS (7 DIAS)

VAI VESTINDO

- Calça jeans
- Camiseta
- Casaquinho leve
tipo uma blusa de malha, para o avião e alguma noite mais fria
- Tênis
- Meia
- Roupa íntima

VAI NA MALA DE MÃO

- Documentos
- Dinheiro e cartões de crédito
- Eletrônicos e carregadores
- Adaptador universal
- 1 óculos escuros
- 1 camiseta
- Roupa íntima
- 1 par de meias

VAI NA MALA DESPACHADA

- 5 camisetas ou blusas para o dia
- 2 shorts
- 2 saias
- 2 vestidinhos
- 3 blusinhas ou vestidinhos para sair à noite
- 2 ou 3 roupas de banho
- 2 ou 3 saídas de banho
- 7 calcinhas
- 7 sutiãs
- 7 pares de meia
se não planejar usar seus tênis todos os dias, pode diminuir esse número
- 2 roupas para dormir
pijama, camisola ou o que você preferir
- 1 par de sapatos/sandália para sair à noite
- 1 par de chinelos
- Necessaire

PRAIA PARA ELES

(7 DIAS)

VAI VESTINDO

- Calça jeans
- Camiseta
- Jaqueta leve
tipo uma blusa de malha, para o avião e alguma noite mais fria
- Tênis
- Meia
- Roupa íntima

VAI NA MALA DE MÃO

- Documentos
- Dinheiro e cartões de crédito
- Eletrônicos e carregadores
- Adaptador universal
- 1 óculos escuros
- 1 camiseta
- Roupa íntima
- 1 par de meias

VAI NA MALA DESPACHADA

- 7 camisetas para o dia
- 3 camisetas ou camisas para sair à noite
- 3 bermudas
- 1 calça social/jeans para a noite
- cinto
- 2 ou 3 roupas de banho
- 7 cuecas
- 7 pares de meia
- 2 roupas para dormir
pijama ou o que você preferir
- 1 par de sapatos para a noite
também pode ser uma sandália, depende do sua preferência
- 1 par de chinelos
- Necessaire

VERÃO NA CIDADE PARA ELAS

(7 DIAS)

VAI VESTINDO

- Calça jeans
- Camiseta
- Casaquinho leve
tipo uma blusa de malha, para o avião e alguma noite mais fria
- Tênis
- Meia
- Roupa íntima

VAI NA MALA DE MÃO

- Documentos
- Dinheiro e cartões de crédito
- Eletrônicos e carregadores
- Adaptador universal
- 1 óculos escuros
- 1 camiseta
- Roupa íntima
- 1 par de meias

VAI NA MALA DESPACHADA

- 6 camisetas ou blusas para o dia
- 2 shorts
- 2 saias
- 1 calça
- 2 vestidinhos
- 3 blusas ou vestidos para a noite
- 1 roupa de banho
- 1 saída de banho
- 7 calcinhas
- 7 sutiãs
- 7 pares de meia
- 2 roupas para dormir
pijama, camisola ou o que você preferir
- 1 par de sapatos/sandália para sair à noite
- 1 par de chinelos
- Necessaire

VERÃO NA CIDADE PARA ELES (7 DIAS)

VAI VESTINDO

- Calça jeans
- Camiseta
- Jaqueta leve
tipo uma blusa de malha, para o avião e
alguma noite mais fria
- Tênis
- Meia
- Roupa íntima

VAI NA MALA DE MÃO

- Documentos
- Dinheiro e cartões de crédito
- Eletrônicos e os respectivos carregadores
- Adaptador universal
- 1 óculos escuros
- 1 camiseta
- Roupa íntima
- 1 par de meias

VAI NA MALA DESPACHADA

- 8 camisetas para o dia
- 3 camisetas ou camisas para sair à noite
- 3 bermudas
- 1 calça para sair à noite
- cinto
- 1 roupa de banho
- 7 cuecas
- 7 pares de meia
- 2 roupas para dormir
pijama ou o que você preferir
- 1 par de sapatos para a noite
também pode ser uma sandália, depende
do sua preferência
- 1 par de chinelos
- Necessaire

INVERNO PARA ELAS (7 DIAS)

VAI VESTINDO

- Calça jeans
- Camiseta
- Casaco pesado

esse é o casaco mais quente que você for levar para a sua viagem, para não ocupar espaço na mala

- Tênis
- Meia
- Roupa íntima

VAI NA MALA DE MÃO

- Documentos
- Dinheiro e cartões de crédito
- Eletrônicos e carregadores
- Adaptador universal
- 1 óculos escuros
- 1 camiseta
- Roupa íntima
- 1 par de meias
- 1 cachecol
- 1 gorro
- 1 par de luvas

VAI NA MALA DESPACHADA

- 4 camisas “segunda pele”
- 4 camisetas ou blusas para o dia que combinem com segunda pele!
- 4 camisetas de manga comprida
- 3 blusas de linha ou moletom
- 3 blusinhas para a noite
- 1 calça jeans
- 2 vestidinhos ou saias
mas só se você achar que aguenta o frio!
- 2 meia-calça térmicas ou de lã
- 7 calcinhas
- 7 sutiãs
- 7 pares de meia
- 2 roupas para dormir
pijama, ou o que você preferir
- 1 par de botas
- 1 par de sapatos para sair à noite (de preferência botas!)
- 1 par de chinelos
- 1 cachecol
- Necessaire

INVERNO PARA ELES

(7 DIAS)

VAI VESTINDO

- Calça jeans
- Camiseta
- Casaco pesado

esse é o casaco mais quente que você for levar para a sua viagem, para não ocupar espaço na mala

- Tênis
- Meia
- Roupa íntima

VAI NA MALA DE MÃO

- Documentos
- Dinheiro e cartões de crédito
- Eletrônicos e carregadores
- Adaptador universal
- 1 óculos escuros
- 1 camiseta
- Roupa íntima
- 1 par de meias
- 1 cachecol
- 1 gorro
- 1 par de luvas

VAI NA MALA DESPACHADA

- 4 camisetas de manga curta para o dia
- 4 camisetas de manga comprida para o dia
- 2 moletoms
- 2 blusas de lã
- 3 camisetas ou camisas para sair à noite
- 1 calça jeans bem grossa
- 1 calça para sair à noite
- cinto
- 7 cuecas
- 7 pares de meia
- 2 roupas para dormir
pijama ou o que você preferir
- 1 par de sapatos para a noite
- 1 par de chinelos
- Necessaire

ESPECIAL

&

ESPECÍFICO

ÓCULOS E LENTES

Se você usa óculos de grau ou lentes de contato, não esqueça de levar esses itens na sua bagagem de mão. E tem mais: de forma geral, aviões são ambientes secos, logo é preferível **não usar lentes de contato durante o voo**, principalmente em viagens longas.

MEDICAMENTOS

Quem toma remédio sob prescrição médica deve empacotar uma quantidade suficiente para toda a viagem e, no caso de destinos internacionais, levar a prescrição médica junto. Se possível, coloque tudo isso na sua bagagem de mão.

METEREOLOGIA

Fique de olho na previsão do tempo! Se houver probabilidade de chuva, pode ser uma boa idéia levar uma sombrinha ou uma capa de chuva.



VIAGENS LONGAS

Em viagens longas, tire proveito das **lavanderias self-service** (laundromats) que são super comuns fora do país. E para não ter que lavar a roupa em duas levadas, evite levar roupas brancas.

MOCHILÃO

Dica do Lonely Planet para quem quer fazer um mochilão: coloque tudo o que você quer levar dentro da mochila, **ponha a mochila nas costas** e corra até a primeira parada de ônibus. Se você se cansar, volte para casa, tire coisas da mochila e tente novamente. Continue tirando coisas até a experiência não ficar tão dolorida.

ALBERGUES

Troque o pijama ou babydoll, por **calça de moletom e camiseta**. É a melhor maneira de se sentir confortável em quartos compartilhados.

Uma **lanterna pequena** (ou um app de lanterna para seu smartphone!) Vão quebrar o maior galho quando tiver gente dormindo no quarto.

ELETRÔNICOS

Tá em dúvida de quais eletrônicos levar? O SOSViagem preparou um teste para te ajudar. [Confira aqui](#).

ATIVIDADE FÍSICA

Muita gente tira férias das atividades físicas durante uma viagem. Mas se seu hotel tem uma academia ou você gosta de correr, pode acrescentar a vestimenta apropriada à sua mala.

INTERCÂMBIO

Um intercâmbio de seis meses ou mais é uma das poucas experiências em que é aconselhável levar duas malas, sim. Pensa bem: você vai passar um longo tempo fora de casa, vai enfrentar várias estações do ano e provavelmente vai passar por diferentes tipos de situações em que vai precisar de tipos de roupas específicos. Então o jeito é tentar se preparar para várias possibilidades do dia a dia. Só não esqueça que **é sempre possível comprar roupas no lugar em que você estará morando**, então não precisa se preparar para situações que você não sabe se vão acontecer, como um casamento ou um enterro.

ESTADOS UNIDOS

Seu destino é Estados Unidos? Então escolha o cadeado certo! Procure por **cadeados aprovados pelo TSA** (ou TSA-approved locks). A segurança alfandegária americana consegue abrir esses cadeados sem quebrá-los.

CRUZEIROS

Se sua viagem inclui um cruzeiro, é necessário prestar atenção na **programação do navio**. Sempre há festas de gala e você tem que levar roupas adequadas ou vai ficar de fora. Navios também oferecem vários tipos de atividades extras, então é bom olhar o que te interessa.



VIAJE LEVE:

dicas do que levar na sua viagem... e o
que é melhor deixar em casa

Uma produção



Texto, fotografia e design

Louise Elali

<http://www.sosviagem.com.br>

<http://www.facebook.com/sosviagem> | [@sos_viagem](https://twitter.com/sos_viagem)

ISBN: 978-85-915782-0-7

