

  
**MULHERES QUE**

**VIAJAM SOZINHAS**



*Quia básico para não passar perengue!*





**VIAJAR SOZINHA É MAIS DO QUE  
EXPLORAR O MUNDO, É UM ATO DE  
EMPODERAMENTO QUE NOS MOSTRA  
QUE SOMOS CAPAZES DE ENFRENTAR  
QUALQUER DESAFIO E ENCONTRAR  
NOSSA PRÓPRIA FORÇA INTERIOR.**





**“DE ACORDO COM LEVANTAMENTO DA CVC, 30% DAS VIAGENS NA AGÊNCIA FORAM REALIZADAS POR MULHERES VIAJANDO SOZINHAS. ENTRE OS DESTINOS MAIS PROCURADOS ESTÃO SÃO PAULO E RIO DE JANEIRO, ALÉM DE DESTINOS NO NORDESTE, COMO SALVADOR, RECIFE, FORTALEZA E PORTO SEGURO. (MINISTÉRIO DO TURISMO, 2023)”.**

LET'S GO

ADVENTURE





**DiCA:**



**AO EMBARCAR NUMA VIAGEM  
SOLO NÃO SE PRENDA A REGRAS  
ESTÁTICAS, MAS PRIORIZE SUA  
SEGURANÇA E BEM ESTAR.**





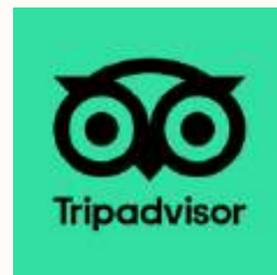
## TERMOS BÁSICOS:



**CHECK-IN É O TERMO UTILIZADO PARA REPRESENTAR O REGISTRO DE ENTRADA DO HÓSPED E NA ACOMODAÇÃO. ENQUANTO ISSO, CHECK-OUT É A EXPRESSÃO PARA O REGISTRO DE SAÍDA DO HÓSPED E, APÓS O TÉRMINO DO SEU PERÍODO DE ESTADIA.**



# RESERVA DE HOTEL



- **PESQUISE BONS APPS DE HOTEL;**
- **VERIFIQUE SE HÁ POSSIBILIDADE DE CONTATO DIRETO COM A HOSPEDAGEM;**
- **CAFÉ DA MANHÃ É UM DIFERENCIAL;**
- **VERIFIQUE OPÇÕES DE CANCELAMENTO;**
- **VERIFIQUE AS ATRAÇÕES E OPÇÕES DE ALIMENTAÇÃO PRÓXIMAS;**
- **NUNCA CONFIE APENAS NAS FOTOGRAFIAS DISPONIBILIZADAS PELA HOSPEDAGEM;**
- **FIQUE ATENTA ÀS TAXAS.**



# COMPRA DE PASSAGENS RODOVIÁRIAS



- **PASSAGENS DE ÔNIBUS DEVEM SER VERIFICADAS PELO MENOS COM UMA SEMANA DE ANTECEDÊNCIA E SE POSSÍVEL, EFETUAR JUNTAMENTE A COMPRA DAS PASSAGENS DE IDA E VOLTA;**
- **IDOSOS A PARTIR DE 60 ANOS, PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, JOVENS DE BAIXA RENDA DE 15 A 29 ANOS E CRIANÇAS DE ATÉ SEIS ANOS INCOMPLETOS, TÊM DIREITO A GRATUIDADE EM ALGUMAS MODALIDADES DE PASSAGEM. PARA PESSOAS DE BAIXA RENDA COM IDADE ENTRE 15 A 29 ANOS É NECESSÁRIO TER O DOCUMENTO DE IDENTIDADE JOVEM;**
- **FIQUE ATENTA ÀS PROMOÇÕES DAS CIAS RODOVIÁRIAS ATRAVÉS DAS REDES SOCIAIS E DE APPS ESPECIALIZADOS.**





# COMPRA DE PASSAGENS AÉREAS



- **USE APPS E SITES DE BUSCA;**
- **SIGA AS REDES SOCIAIS DAS CIAS AÉREAS E ASSINE A NEWSLETTER, ESSA É UMA ÓTIMA OPÇÃO PARA FICAR POR DENTRO DE PROMOÇÕES QUE ESTEJAM SENDO DISPONIBILIZADAS POR ELAS, COMO A MEGA PROMO DA LATAM, MADRUGOL DA GOL, CUPONS DE DESCONTO E OUTRAS PROMOÇÕES;**
- **VOCÊ PODE CRIAR ALERTAS DE BAIXA NO PREÇO DA SUA PASSAGEM AÉREA;**
- **PESQUISE PASSAGENS PELA ABA ANÔNIMA;**
- **COMPRE COM ANTECEDÊNCIA;**
- **MESES DE FÉRIAS, FERIADOS E FINAL DE SEMANA = PASSAGEM MAIS CARA;**
- **MELHORES DIAS PARA COMPRA: TERÇAS, QUARTAS E QUINTAS;**
- **OPTAR PELO SEGURO VIAGEM**





# ENTENDA A DIFERENÇA

**AO COMPRAR SUA PASSAGEM VOCÊ PODE SE DEPARAR COM ESSES DOIS TERMOS:  
ESCALA E CONEXÃO.**

**ESCALA É QUANDO O AVIÃO POUSA EM UM AEROPORTO QUE NÃO É O SEU DESTINO FINAL. PODE SER PARA A ENTRADA DE NOVOS PASSAGEIROS, DESEMBARQUE DE PASSAGEIROS AO DESTINO DE ESCALA OU PARA ABASTECIMENTO DA AERONAVE.**

**JÁ NA CONEXÃO, O AVIÃO TAMBÉM POUSSARÁ NO AEROPORTO QUE NÃO É O SEU DESTINO FINAL, PORÉM VOCÊ DEVERÁ DESEMBARCAR E EMBARCAR EM UMA NOVA AERONAVE PARA PROSSEGUIR SUA VIAGEM.  
NESSE CASO, FICA ATENTA AOS HORÁRIOS DAS CONEXÕES, AO DESPACHO DA MALA E AO PORTÃO DE EMBARQUE.**





## **TÉCNICAS PARA CONHECER MAIS LUGARES**

### **GASTANDO PRATICAMENTE O MESMO:**

**STOPOVER: É UMA ESPÉCIE DE CONEXÃO QUE DURA MAIS DE 24H E QUE VOCÊ ESCOLHE VOLUNTARIAMENTE.**

- **VERIFIQUE SE SUA VIAGEM POSSUI CONEXÕES E ESCALAS;**
- **VERIFIQUE COM A CIA AÉREA O MÁXIMO DE DIAS EM CADA PARADA;**
- **FAÇA SIMULAÇÕES NO SITE DAS CIAS AÉREAS PARA VER QUAIS OPÇÕES DE PARADAS GRATUITAS OU QUE NÃO ALTEREM O VALOR DA PASSAGEM, PARA ISSO UTILIZE A OPÇÃO "MULTIDESTINOS";**
- **FIQUE ATENTA ÀS REGRAS DE BAGAGEM E DE ALFÂNDEGA DE CADA DESTINO.**





# TÉCNICAS PARA CONHECER MAIS LUGARES GASTANDO PRATICAMENTE O MESMO:



**OPEN JAW: DE MODO SIMPLIFICADO É, IR POR UM DESTINO E VOLTAR POR OUTRO. ISSO PODE BARATEAR AS PASSAGENS E AINDA PROPORCIONAR A VISITAÇÃO A MAIS LUGARES.**

- **PODE SER COMBINADO COM O STOPOVER;**
- **FLEXIBILIZA O RETORNO PARA CASA.**

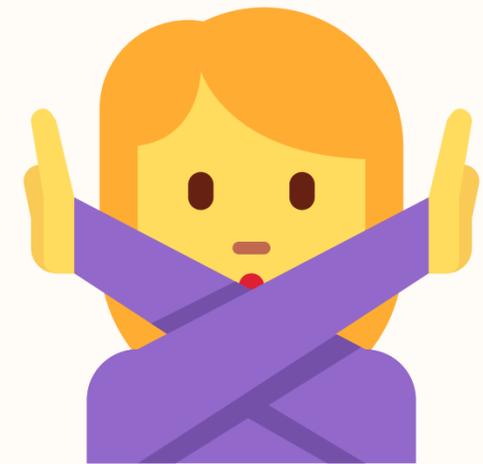


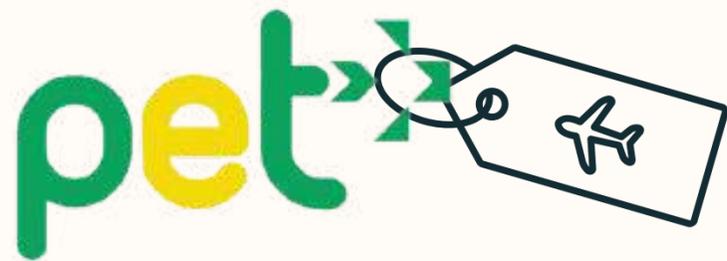


# TÉCNICAS PARA CONHECER MAIS LUGARES GASTANDO PRATICAMENTE O MESMO:



- **SKIPLAGGING: PRÁTICA PROIBIDA, CONSISTE EM “OCULTAR” O DESTINO FINAL. O PASSAGEIRO COMPRA UMA PASSAGEM QUE TENHA ESCALA NO DESTINO EM QUE DESEJAR FICAR E NÃO TERMINA A VIAGEM. PASSAGENS COM ESCALA COSTUMAM SER MAIS BARATAS DO QUE AS QUE VÃO PARAR DIRETAMENTE PARA O DESTINO FINAL.**





# BAGAGEM

- **CHECKLIST: ANTES DE COMEÇAR A ARRUMAR AS MALAS, FAÇA UMA LISTA DO QUE VOCÊ PRECISA LEVAR. ISSO EVITA ESQUECIMENTOS E AJUDA A MANTER A ORGANIZAÇÃO;**
- **ESCOLHA A BAGAGEM ADEQUADA: ESCOLHA MALAS E BOLSAS RESISTENTES E ADEQUADAS AO TIPO DE VIAGEM QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO. POR EXEMPLO, MALAS DE RODAS SÃO BOAS PARA PROTEGER OBJETOS FRÁGEIS, ENQUANTO MOCHILAS PODEM SER MAIS PRÁTICAS PARA DESLOCAMENTOS CURTOS;**
- **UTILIZE DIVISÓRIAS, SACOS ORGANIZADORES E EMBALAGENS DESCARTÁVEIS PARA MANTER OS ITENS SEPARADOS E FACILITAR A BUSCA DENTRO DA BAGAGEM;**
- **ITENS ESSENCIAIS NA BAGAGEM DE MÃO: LEVE DOCUMENTOS IMPORTANTES, ELETRÔNICOS, REMÉDIOS E ITENS DE HIGIENE PESSOAL NA BAGAGEM DE MÃO, CASO A BAGAGEM DESPACHADA SE EXTRAVIE;**
- **UTILIZE SACOS PLÁSTICOS PARA GUARDAR SAPATOS SUJOS OU ROUPAS MOLHADAS, E SACOS IMPERMEÁVEIS PARA PROTEÇÃO DE ELETRÔNICOS E DOCUMENTOS DA CHUVA OU DE LÍQUIDOS;**
- **IDENTIFICAÇÃO CLARA: COLOQUE UMA ETIQUETA DE IDENTIFICAÇÃO NA PARTE EXTERNA DA MALA COM SEU NOME, ENDEREÇO E INFORMAÇÕES DE CONTATO. ISSO FACILITA A LOCALIZAÇÃO EM CASO DE EXTRAVIO;**
- **EMBALE ITENS FRÁGEIS EM ROUPAS OU UTILIZE ALMOFADAS INFLÁVEIS OU MATERIAIS DE PROTEÇÃO PARA EVITAR DANOS.**

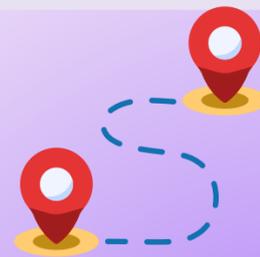




# PASSEIOS



- **ORGANIZE ATIVIDADES QUE ESTÃO PRÓXIMAS UMAS DAS OUTRAS, PRIORIZANDO AS QUE VOCÊ TEM MAIS VONTADE DE CONHECER. ISSO ECONOMIZA TEMPO DE DESLOCAMENTO E PERMITE APROVEITAR MELHOR O TEMPO;**
- **VERIFIQUE HORÁRIOS E DISPONIBILIDADE: CONFIRA OS HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO E EVENTOS QUE PODEM AFETAR A DISPONIBILIDADE DAS ATRAÇÕES;**
- **APLICATIVOS COMO GOOGLE MAPS, TRIPADVISOR E GUIAS DE VIAGEM PODEM AJUDAR A NAVEGAR PELA CIDADE, ENCONTRAR ATRAÇÕES E OBTER INFORMAÇÕES SOBRE ELES;**
- **PENSE NA LOGÍSTICA: CONSIDERE COMO VAI SE DESLOCAR ENTRE OS LOCAIS. PESQUISE SOBRE OPÇÕES DE TRANSPORTE PÚBLICO, ALUGUEL DE BICICLETAS OU CARROS, OU ATÉ MESMO A POSSIBILIDADE DE CAMINHAR;**



- **RESPEITE SEU RITMO: LEMBRE-SE DE QUE VOCÊ ESTÁ VIAJANDO SOZINHA E TENHA A LIBERDADE DE SEGUIR SEU PRÓPRIO RITMO. NÃO SE SINTA PRESSIONADA A VISITAR TODOS OS PONTOS TURÍSTICOS EM UM ÚNICO DIA;**
- **ESTEJA CONSCIENTE DA SEGURANÇA: INFORME ALGUÉM SOBRE SEUS PLANOS E MANTENHA CONTATO REGULAR PARA GARANTIR SUA SEGURANÇA. EVITE ÁREAS PERIGOSAS OU MAL ILUMINADAS DURANTE A NOITE;**
- **PARTICIPE DE PASSEIOS GUIADOS OU ATIVIDADES EM GRUPO: MESMO QUE VOCÊ VIAJE SOZINHA, PARTICIPAR DE PASSEIOS OU ATIVIDADES EM GRUPO PODE SER UMA ÓTIMA MANEIRA DE CONHECER PESSOAS E OBTER INFORMAÇÕES LOCAIS.**





# ALIMENTAÇÃO

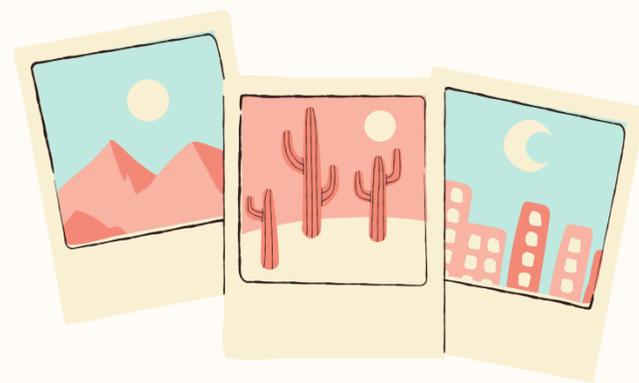


- **PESQUISE OPÇÕES DE RESTAURANTES E MERCADOS PRÓXIMOS AO LOCAL ONDE FICARÁ HOSPEDADA;**
- **LEVE ALGUNS LANCHES SAUDÁVEIS: FRUTAS SECAS, NOZES OU BARRAS DE CEREALIS;**
- **NAS REFEIÇÕES, LIMITE O CONSUMO DE FAST FOOD E ESCOLHA OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS, COMO SALADAS, OPÇÕES DE GRELHADOS E SANDUÍCHES COM INGREDIENTES FRESCOS;**
- **LEVE UMA GARRAFA DE ÁGUA REUTILIZÁVEL E MANTENHA-SE HIDRATADA AO LONGO DO DIA;**
- **APROVEITE A OPORTUNIDADE PARA EXPERIMENTAR PRATOS TÍPICOS E TRADICIONAIS DO DESTINO QUE ESTÁ VISITANDO;**
- **TENTE INCLUIR FRUTAS E VEGETAIS EM SUAS REFEIÇÕES DIÁRIAS PARA GARANTIR UMA VARIEDADE DE NUTRIENTES;**
- **NÃO SE PRIVE DE EXPERIMENTAR COMIDAS LOCAIS DELICIOSAS, MAS BUSQUE EQUILIBRAR COM ESCOLHAS MAIS SAUDÁVEIS AO LONGO DO DIA;**
- **LEMBRE-SE DE QUE UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É ESSENCIAL PARA APROVEITAR AO MÁXIMO SUA VIAGEM, MANTENDO-SE COM ENERGIA E BEM DISPOSTA PARA EXPLORAR.**





Viajar sozinha é uma jornada de autodescoberta, onde cada passo é uma oportunidade para se surpreender, crescer e criar memórias inesquecíveis. Tenha coragem, confie em si mesma, não sinta vergonha de comer sozinha ou de tirar selfies incríveis. Dance, experimente, seja você mesma, sua melhor companhia.



# REFERÊNCIAS



**MINISTÉRIO DO TURISMO. MULHERES QUE VIAJAM SOZINHAS. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.GOV.BR/TURISMO/PT-BR/ASSUNTOS/NOTÍCIAS/MULHERES-QUE-VIAJAM-SOZINHAS](https://www.gov.br/turismo/pt-br/assuntos/noticias/mulheres-que-viajam-sozinhas). ACESSO: 11 NOV. 2023.**

**CHAGAS, E. STOPOVER: ENTENDA O QUE É E COMO FAZER! REAL SEGURO VIAGEM. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.SEGUROVIAGEM.SRV.BR/BLOG/STOPOVER/](https://www.seguroviagem.srv.br/blog/stogether/). ACESSO EM: 07 NOV. 2023.**



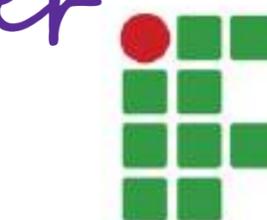
pet



SEJA UNIRE!

lembre-se de apoiar outra mulher

pelo caminho.



INSTITUTO  
FEDERAL  
Catarinense

**FNDE**

Fundo Nacional  
de Desenvolvimento  
da Educação

