


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.**





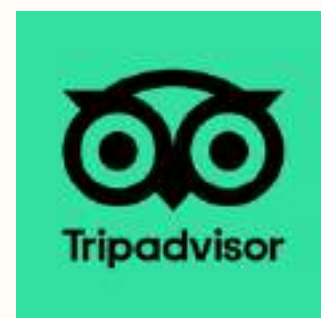
TERMOS BÁSICOS:



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.

pet

RESERVA DE HOTEL



trivago

- **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.**



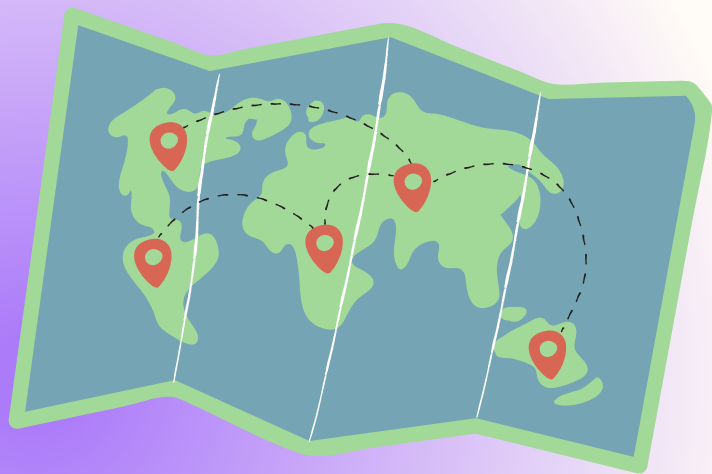


TÉCNICAS PARA CONHECER MAIS LUGARES GASTANDO PRATICAMENTE O MESMO:



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.**



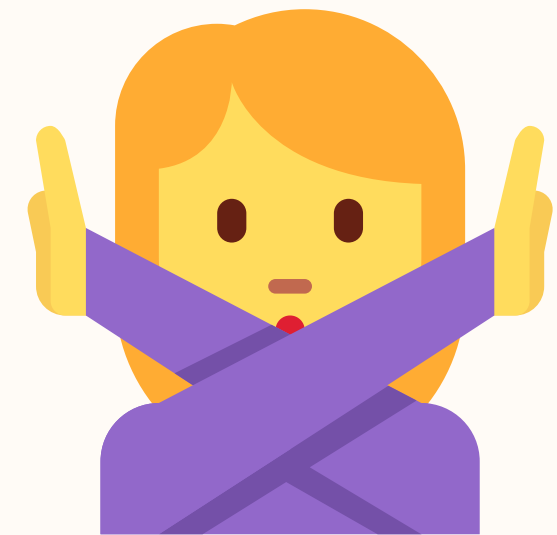


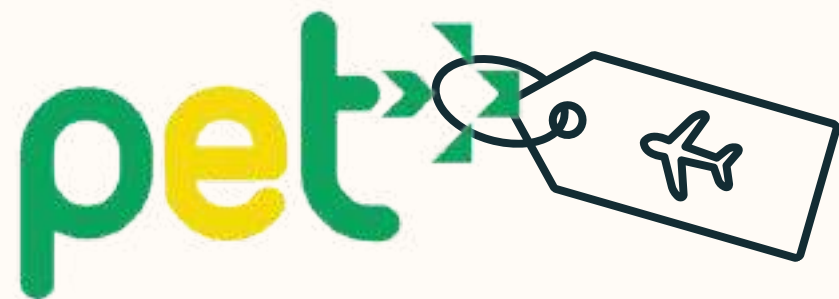
TÉCNICAS PARA CONHECER MAIS LUGARES

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.**





MOBiLiDADE

**PARA EVITAR TRANSTORNOS É SEMPRE BOM FAZER
UMA PESQUISA DE QUAIS OS MEIOS DE TRANSPORTE
DISPONÍVEIS NO LOCAL DA VIAGEM;
VERIFIQUE HORÁRIOS DE ÔNIBUS, DISPONIBILIDADE DE
TÁXI E DE UBER;
TENHA EM MÃOS UM MAPA OFFLINE DA REGIÃO.**



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

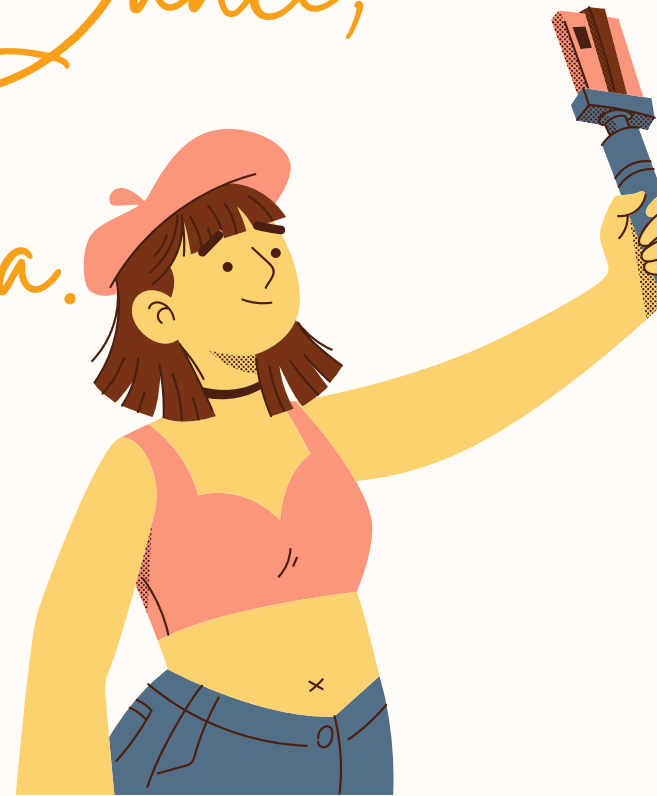
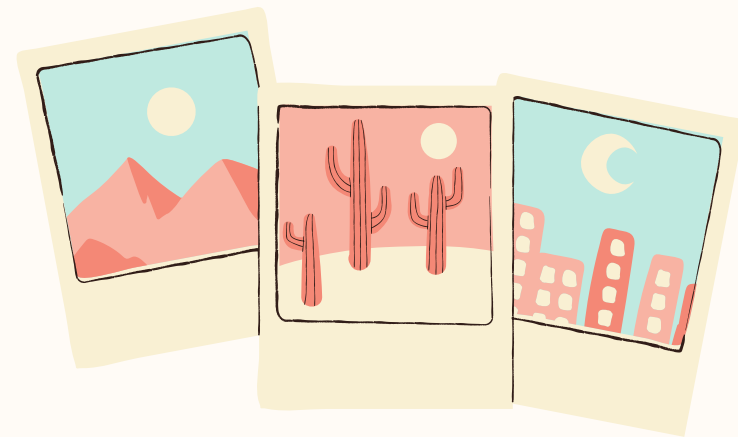


- **PESQUISE OPÇÕES DE RESTAURANTES E MERCADOS PRÓXIMOS AO LOCAL ONDE FICARÁ HOSPEDADA;**
- **LEVE ALGUNS LANCHES SAUDÁVEIS: FRUTAS SECAS, NOZES OU BARRAS DE CEREALIS;**
- **NAS REFEIÇÕES, LIMITE O CONSUMO DE FAST FOOD E ESCOLHA OPÇÕES MAIS SAUDÁVEIS, COMO SALADAS, OPÇÕES DE GRELHADOS E SANDUÍCHES COM 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.



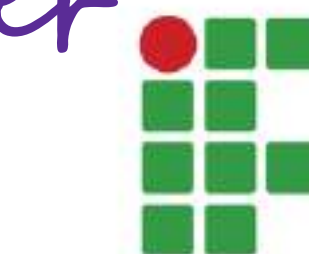
pet



SEJA UNIRE!

lembre-se de apoiar outra mulher

pelo caminho.



INSTITUTO
FEDERAL
Catarinense

FNDE

Fundo Nacional
de Desenvolvimento
da Educação

