



# Dicas de Viagem

[www.raidho.com.br](http://www.raidho.com.br)

Email e MSN: [atendimento@raidho.com.br](mailto:atendimento@raidho.com.br)

Telefone: (11) 3383-1200



## Embarque

Apresente-se para check-in com no mínimo 1 hora de antecedência para vôos domésticos e 3 horas em vôos internacionais. Após o check-in, esteja no portão designado no horário estipulado no seu cartão de embarque. O cumprimento de horários é necessário para manter os vôos pontuais.

Por isso, se não se apresentar nos horários determinados, a companhia poderá recusar o embarque do passageiro para não atrasar a decolagem. Vale destacar que a Infraero fornece os balcões para a realização do check-in. O atendimento e a organização das filas ficam por conta das companhias aéreas.



## Documentação

Com antecedência ao embarque, verifique a data de validade de seu passaporte e visto, inclusive os países que exigem vistos simples e de múltiplas entradas. É muito importante entender que a validade do passaporte, não tem nada a ver com a validade de vistos. Cuidado para não perder a viagem. Não poderão embarcar com documento vencido. Cédula de Identidade também é aceita para viagens Nacionais desde que esteja em perfeita condições de conservação, porém Carteiras Funcionais (CREA, OAB, etc.) não são aceitas.

Sempre que viajar leve cópia de sua documentação : passaporte, garantia de compra de traveller checks, cartão de crédito, carta de confirmação do curso, confirmação da acomodação, voucher do hotel, etc.

Ao chegar nos hotéis guarde seu passaporte e objetos de valor no cofre (caso o hotel não possua nos quartos, solicitar que seja guardado no cofre da recepção) e ande somente com a cópia de seus documentos.

## Bagagem

Cada Cia. Aérea tem suas próprias regras sobre limite de bagagem. Para evitar transtornos com pagamentos de excesso de bagagem sugerimos usar como critério, aquela que tiver o menor número de peças/Kg.

As bagagens devem estar devidamente identificadas com a etiqueta de bagagem da Raidho e da Assistência de viagem (inclusive bagagem de mão). Coloquem na parte externa e interna de bolsas, malas e sacolas, uma etiqueta com nome, endereço e telefone do proprietário, independentemente da identificação colocada pela empresa aérea no momento do check-in. Cuidado para não usar materiais que se despreguem facilmente e não deixe a etiqueta exposta em lugar fácil de ser arrancada, como próxima a fivelas.

Personalize a mala, com adesivos e fitas coloridas. Por mais fora de moda ou extravagante que isso lhe pareça, facilitará o reconhecimento da mala.

Na hora do check-in, verifique se o(a) funcionário(a) da companhia aérea etiquetou corretamente a sua mala, identificando o destino certo. Da mesma forma, confira os canchotos de recibos de entrega de bagagem. Para cada volume, é necessário um comprovante.

Retire as etiquetas com códigos de aeroporto colados em vôos anteriores. Isso é um dos maiores responsáveis por extravio. Utilizar o sistema de proteção com plástico (Protect Bag) também ajuda a diferenciar a mala. Este serviço é oferecido por empresas nos principais aeroportos do mundo a custo adicional.

Ao retirar a bagagem na esteira, verificar se não há outras iguais. Por engano, você pode levar a mala de outra pessoa. Como a lei proíbe que em vôos internacionais seja exigida a apresentação do tíquete de bagagem na saída, o problema é mais comum do que que imagina.



## Aliança Milhagens

Consulte as Cias. Aéreas que fazem parte das redes abaixo e descubra os benefícios:  
[www.staralliance.com](http://www.staralliance.com) ; [www.oneworld.com](http://www.oneworld.com); [www.skyteam.com](http://www.skyteam.com)

[www.raidho.com.br](http://www.raidho.com.br)  
Email e MSN: [atendimento@raidho.com.br](mailto:atendimento@raidho.com.br)  
Telefone: (11) 3383-1200



Jamais coloque objetos de valor na mala. Dinheiro, documentos, máquinas e jóias devem ir na bagagem de mão.

A pontualidade na hora do embarque é importante para evitar afobamentos e conseqüente perda de objetos. Se o passageiro chegar em cima da hora a companhia poderá não conseguir embarcar sua bagagem no mesmo vôo, provocando atrasos na entrega.

Verifique antes do embarque se sua bagagem está trancada (de preferência com cadeado de segredo), e se há algum tipo de avaria.

### Regulamento sobre bagagem de mão:

Transporte de líquidos e gel somente em embalagens de 100 ml no máximo.

As embalagens só podem ser transportadas se acondicionadas em saquinhos de plástico transparente.

Só é permitido um saquinho de plástico transparente por pessoa com conteúdo de 1 litro no máximo.

O saquinho de plástico transparente pode ser levado de casa e reutilizado.



### Exceções:

Alimentos para bebês para consumo durante a viagem;

Medicamentos necessários durante a viagem;

Alimentos dietéticos especiais para consumo durante a viagem.

Depois de passar pelo controle de passagens e passaportes, você terá oportunidade de fazer suas compras (lojas Taxfree). Os artigos, líquidos e gel, que você adquirir em lojas após o controle de passagens e de passaportes ou a bordo do avião, se necessário, serão acondicionados e selados na própria loja. Este selo é válido por um dia. Se tiver um vôo de conexão no próximo aeroporto, você só poderá romper este selo depois de sua chegada ao destino final.

Em caso de extravio de bagagem os passageiros deverão prestar queixa junto a Cia. Aérea responsável que lhe fornecerá um nr. de protocolo. Em poder deste número você deverá entrar em contato imediatamente com a central de atendimento de Assistência de Viagem (inclusive em seu roteiro), para comunicar a perda e obter maiores informações sobre auxílio ou possíveis reembolsos/ajuda de custo.

De acordo com as diretrizes de segurança, os seguintes objetos não podem ser transportados na bagagem de porão dos vôos comerciais.

Explosivos, inclusive detonadores, espoletas, granadas, minas e pólvora

Gases: propano, butano

Líquidos inflamáveis, como gasolina, metanol, etc.

Sólidos inflamáveis e reagentes, inclusive magnésio, acendedores, fogos de artifício e archotes

Oxidantes e peróxidos orgânicos, inclusive cloro e kits de reparação de carrocerias

Substâncias tóxicas ou contagiosas, como raticidas, sangue contaminado

Materiais radioativos, como isótopos medicinais ou industriais

Substâncias corrosivas, como mercúrio, baterias de carro

Componentes de sistemas de combustível para carros que já tenham contido combustível

Pilhas de lítio, a menos que estejam instaladas em um equipamento eletrônico. As pilhas de lítio avulsas só podem ser transportadas na bagagem de mão.

**Sua bagagem é seu maior tesouro. Não deixe suas malas fora de seu alcance e de seus olhos.**



## Medicamentos

Segundo especialistas de Medicina do Viajante, o kit básico de viagens é feito de remédios que você já toma (calcule com atenção a quantidade necessária, pois não vai ser possível comprá-los com receita brasileira no exterior); anti-térmicos (para a febre); anti-inflamatórios (para dores); antieméticos (para enjôo); remédios específicos para controlar crises de diarreia; pastilhas de cloro (para esterilizar a água), absorventes íntimos. Se levar medicamentos de faixa preta, carregue junto um relatório médico, em espanhol/inglês, justificando-os. Caso seja diabético e tenha que tomar insulina (inclusive a bordo), peça um relatório de seu médico para que você possa entrar com o medicamento a bordo do avião.

[www.raidho.com.br](http://www.raidho.com.br)

Email e MSN: [atendimento@raidho.com.br](mailto:atendimento@raidho.com.br)

Telefone: (11) 3383-1200



## Selecionamos alguns exercícios que podem melhorar a sua circulação sanguínea e aumentar o conforto durante o voo.

- Procure se exercitar enquanto estiver sentado
- É recomendável que você faça exercícios por pelo menos cinco minutos a cada uma ou duas horas de voo. Cruzar as pernas não é recomendável durante a viagem, pois dificulta a circulação sanguínea.
- Se você se sentir cansado durante a viagem respire fundo pelo menos três vezes e tenha sempre bons pensamentos. Essa é a melhor forma de energizar o corpo e a mente.
- Prefira sempre alimentos leves durante e após viagens de longa duração. Aproveite o voo para relaxar ouvindo a música de sua preferência, lendo uma revista de variedades ou um bom livro. Simplesmente esqueça os problemas e relaxe. Evite comer demais e alimentos pesados - Certos alimentos (ex: carne vermelha, frituras e feijão) estimulam a fermentação e podem causar gases que provocam desconforto.
- Procure sempre usar roupas leves e sapatos confortáveis. Troque as jaquetas e blazers sintéticos por peças à base de algodão. Evite o uso de roupas apertadas – assim como os pés, todo o corpo se “dilata” durante vôos mais longos. - Evite jeans muito justos e sapatos de salto alto.
- Mantenha-se sempre hidratado durante a viagem. Água e sucos são mais recomendáveis. Evite ingerir bebidas alcoólicas ou a base de cafeína a fim de evitar a fadiga e dor de cabeça, tornando a sua viagem mais agradável.



- Durante o voo, sempre que possível, hidrate seu rosto, as mãos e o pescoço, com movimentos leves e circulares. Dê preferência aos cremes à base de água, pois são facilmente absorvidos pela pele e diminuem os efeitos causados pelo ar seco a bordo.

## Jet Lag – Sintomas causadas pela diferença de fuso horário

O Jet Lag é um fenômeno comum em passageiros originados por longas viagens em que há mudanças de fuso horário, causando falta de sintonia entre o nosso relógio biológico e o horário local, principalmente entre viagens de oeste para leste. Os sintomas mais comuns são:

- Transtornos de sono (sonolência ou insônia)
- Dor de cabeça
- Fadiga
- Falta de concentração
- Irritabilidade



### Como amenizar este sintomas?

- Em viagens mais longas tente se adaptar o mais rápido possível ao horário local, expondo-se a luz solar, fazendo algum exercício físico ao ar livre, alimentando-se e dormindo no horário local.
- Tome um longo banho para hidratar o corpo, beba muita água e caminhe para aclimatar-se.
- Procure não dormir no avião caso chegue à noite em seu destino, assim você terá mais sono ao desembarcar. Caso chegue pela manhã, procure dormir o máximo durante o voo.





## Declaração de Produtos Importados

Se você tem máquina fotográfica, filmadora, computador, celular ou qualquer outro eletrônico importado, vá até o guichê da Polícia Federal no Aeroporto de embarque e registre seus equipamentos.

Preencha a Guia "Registro de objetos estrangeiros".

Sem ele, na volta, você corre o risco de pagar impostos como se os tivesse adquirido no exterior. Ao passar para a sala de embarque, seus pertences serão submetidos ao aparelho de Raio X, que não danifica os objetos na mala de mão. (Alguns países submetem até as malas ao Raio X).

## Reconfirmação de Vôos



Em vôos internacionais, na ida ou na volta, reconfirmar seus vôos junto à companhia aérea, com no mínimo 72 horas de antecedência. É recomendável checar datas, horários e aeroportos.



## O que levar na Mala

Seja criterioso com sua bagagem. Procure levar roupas que não amassem e que possam ser usadas mais de uma vez. Consulte a temperatura média na cidade visitada para que você tenha condições de saber o que levar. Tenha sempre em mãos um Xale para cobrir os ombros já que a temperatura a bordo dos aviões e ônibus costumam ser baixas. Se você programa viajar de trem muitas vezes as estações são lotadas e será complicado carregar malas grandes, portanto leve o mínimo possível de bagagem. Leve também bonés, óculos escuro, protetor solar, bateria extra, carregador de celular, calculadora para conversão de moeda, lenços umedecidos, produtos de higiene pessoal, sacos plásticos para acondicionar roupas molhadas e/ou sujas.



## Assistência de Viagem

Para sua comodidade, foi incluído em seu roteiro o Assistência de Viagem. Antes de viajar leia cuidadosamente a cláusula com as coberturas para que não haja dúvidas. Caso seja necessária a utilização do mesmo, o titular da assistência deverá entrar em contato (ele mesmo, ou terceiro caso esteja impossibilitado), imediatamente com a central de atendimento (telefone 0800) e comunicar a ocorrência. Qualquer serviço que seja prestado em estabelecimento que não tem acordo com a seguradora não terá reembolso.

## Adaptador de Tomada



Sempre é bom consultar com antecedência que tipos de tomadas e de voltagem/ciclos você encontrará nos países por onde viajar. Nem sempre os hotéis dispõem de adaptadores extras para os hóspedes e isso pode ser muito inconveniente quando você precisar ligar seu carregador de celular, da câmera digital, o barbeador elétrico, o notebook, o MP3 player...

No Brasil é possível encontrar adaptadores múltiplos, mas tendo a oportunidade, se conseguir, compre no exterior.

Em geral os aparelhos citados acima são bi-volt, o que significa que podem ser ligados em correntes de 100 a 240 V. Certifique-se antes, para não queimar seu dispositivo, em geral em sua parte posterior, algo como INPUT: AC 100V - 240V, 50/60Hz o que quer dizer que seu aparelho pode ser ligado a tensões de 100 a 240 Volts.

Consulte site abaixo e verifique o tipo de tomada elétrica e que voltagem são adotados por cada país: <http://countrycode.org/>

[www.raidho.com.br](http://www.raidho.com.br)

Email e MSN: [atendimento@raidho.com.br](mailto:atendimento@raidho.com.br)

Telefone: (11) 3383-1200



# Check list

## Vestuário

- Vestidos
- Maiôs
- Saias
- Calças
- Pijamas/Camisolas
- Malhas
- Jaquetas
- Saída de praia
- Camisas
- Camisetas
- Paletós
- Coletes
- Gravatas
- Bermudas
- Roupas íntimas
- Tênis
- Sandálias
- Botas
- Chinelos
- Sapatos
- Meias
- Meias de lã
- Chapéus
- Cachecol
- Gorros
- Bonés
- Lenços
- Luvas
- Cintos

## Acessórios

- Lentes de contacto
- Óculos de sol
- Óculos
- Maq. fotográfica
- Filtros/Lentes
- Filmadora
- Ferro de passar
- Porta dólares
- Filmes
- Canetas
- Relógio
- Isqueiro (verificar permissão)
- Pilhas (verificar permissão)
- Revistas
- Cigarros
- Livros
- Escova para roupas
- Agulha, botão, linha
- Fita crepe
- Dicionário
- Canivete (verificar permissão)
- Alfinetes
- Adaptador de tomada

## Higiene

- Secador de Cabelos
- Creme de Barbear
- Loção Pós Barba
- Ap. de Barbear
- Shampoo
- Condicionador
- Lenço de papel
- Creme Dental
- Escova Dental
- Escova de cabelo
- Fio Dental
- Pentes
- Lâminas
- Hidratante
- Cosméticos
- Band-Aid
- Lixa
- Bronzeador
- Talco
- Maquiagem
- Cotonetes
- Remédio para dor cabeça
- Remédio para dor estôm.
- Remédio para diarreia
- Remédios de uso contínuo
- Manteiga de Cacau
- Filtro Solar
- Desodorante
- Absorventes
- Perfume

## Documentação

- Passaporte c/ visto
- RG
- Carteira de habilitação
- Autorização de viagem
- Passagem a érea
- Vouchers
- Dólares (ou moeda local)
- Travel checks
- Tabela de conversão
- Cartões de crédito
- Carteira
- Mapas
- Cópia passaporte
- Lista com telefones de contato
- Relação de compras
- Telefone do seu agente de viagem
- Telefone da operadora local

Este documento é apenas uma referência para auxiliá-lo na preparação de sua mala, e pode ser alterado de acordo com as necessidades específicas de cada cliente. As regras de bagagem de cada Cia. Aérea e leis governamentais devem ser consultadas.