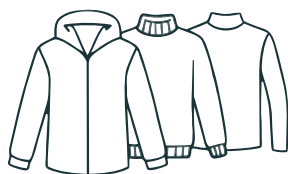


## Guia essencial para a **GROENLÂNDIA**

Uma boa preparação é essencial para aproveitar a Groenlândia com conforto e segurança. Entre paisagens árticas, pequenas comunidades e grandes áreas de natureza selvagem, as condições podem mudar rapidamente.

Este guia reúne informações importantes para que você possa aproveitar cada experiência com mais tranquilidade, segurança e confiança.

Com a preparação certa e o acompanhamento da nossa equipe, você estará pronto para aproveitar a Groenlândia com mais segurança, conforto e tranquilidade, focando no que realmente importa: viver cada experiência ao máximo.



### **O SISTEMA DE 3 LAYERS**

#### **BASE:**

Lã merino ou tecido térmico, junto ao corpo, para manter o calor e ajudar a controlar a umidade. Evite algodão, especialmente durante atividades ao ar livre.

#### **MEIO:**

Fleece, lã ou outra camada isolante para conservar o calor corporal. Em dias mais frios, pode ser necessário reforçar esta camada.

#### **EXTERIOR:**

Jaqueta impermeável e corta-vento, preferencialmente com capuz. Mesmo no verão, é importante estar preparado para chuva, vento e mudanças rápidas de temperatura.

#### **IMPORTANTE:**

O clima pode mudar rapidamente. Vista-se em camadas para poder adaptar a roupa ao longo do dia.



## LISTA DE BAGAGEM ESSENCIAL

### PÉS:

Botas impermeáveis, resistentes e com boa aderência. No inverno, pode ser necessário utilizar calçados adequados para gelo ou acessórios antiderrapantes.

### PROTEÇÃO:

Luvas, gorro, cachecol ou proteção para o pescoço, óculos de sol e protetor solar. O reflexo da luz na neve e no gelo pode ser bastante intenso.

### BEM-ESTAR:

Garrafa reutilizável, protetor labial hidratante e creme hidratante. Durante o verão, repelente de insetos também pode ser útil.

### ACESSÓRIOS ÚTEIS:

Uma pequena mochila para os passeios diários, com espaço para uma camada extra de roupa, água e pequenos lanches.

### ELETRÔNICOS:

Celular, carregador e power bank. O frio pode reduzir a duração das baterias, por isso mantenha seus dispositivos protegidos sempre que possível.



## DINHEIRO E CONEXÃO

### PAGAMENTOS:

Cartões são aceitos na maioria dos hotéis, restaurantes, lojas e serviços. Mesmo assim, pode ser útil ter uma pequena quantidade de dinheiro, principalmente em comunidades menores.

### MOEDA:

A moeda utilizada na Groenlândia é a Coroa Dinamarquesa, DKK. Na maioria das situações não será necessário transportar grandes quantidades de dinheiro.

### INTERNET:

Existe cobertura móvel nas principais cidades e comunidades, mas o sinal pode ser limitado ou inexistente em regiões mais remotas.

### ESIM:

Um SIM ou eSIM local pode ser uma opção prática, principalmente se o seu plano não incluir roaming na Groenlândia.

### DICA:

Não dependa exclusivamente do celular durante atividades em áreas remotas. Em determinadas experiências, equipamentos de comunicação por satélite podem ser utilizados pelos guias.



## SAÚDE E SEGURANÇA

### FALE COM O GUIA:

Informe previamente sobre alergias, limitações físicas, necessidades especiais ou qualquer condição que possa influenciar as atividades programadas.

### MEDICAÇÃO:

Leve medicamentos pessoais em quantidade suficiente para toda a viagem e mantenha os mais importantes na bagagem de mão.

### RECEITA MÉDICA:

Se utiliza medicamentos sujeitos a prescrição, leve a receita ou documentação médica correspondente, preferencialmente em inglês.

### EMERGÊNCIAS:

O número de emergência na Groenlândia é 112. Em áreas remotas, o acesso aos serviços de resgate pode levar mais tempo.

### CONDIÇÕES LOCAIS:

O clima e as condições das estradas podem mudar rapidamente. Siga sempre as orientações do guia e os avisos de segurança locais.



## REGRAS DE OURO NA GROENLÂNDIA

### RESPEITE AS COMUNIDADES:

Peça autorização antes de fotografar pessoas e respeite os costumes locais. Ao entrar em algumas residências, é comum retirar os sapatos.

### RESPEITE O GELO:

Nunca caminhe sobre geleiras, gelo marinho ou áreas congeladas sem orientação especializada. A aparência do gelo não indica necessariamente que ele seja seguro.

### VIDA SELVAGEM:

Não tente se aproximar de animais para fotografar. Mantenha uma distância segura e siga sempre as instruções do guia durante avistamentos.

### NATUREZA PRIMEIRO:

Não deixe lixo, não retire pedras, plantas ou outros elementos naturais e respeite sempre as áreas indicadas pelos guias.

### SIGA O GUIA:

Na natureza ártica, as condições locais têm sempre prioridade sobre o planejamento inicial.