

## Guia essencial para **PORTUGAL**

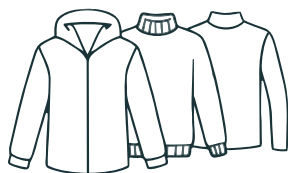
Portugal combina cidades históricas, praias, montanhas e regiões com características muito diferentes entre si. Uma preparação simples permite aproveitar cada experiência com mais conforto e tranquilidade, seja explorando centros urbanos, percorrendo trilhas ou descobrindo a costa.

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

### Nota Importante

Tenha em atenção que as condições meteorológicas em Portugal podem variar significativamente de acordo com a região e a época do ano. Os verões são geralmente quentes e secos, especialmente no interior e no sul, enquanto o norte e as regiões costeiras tendem a apresentar temperaturas mais amenas. Durante o outono e o inverno, períodos de chuva, vento forte ou condições marítimas adversas também podem ocorrer.

Embora a maioria das visitas e atividades possa ser realizada conforme planejado, condições meteorológicas excepcionais, como calor intenso, chuva forte, vento, agitação marítima ou risco elevado de incêndios rurais, podem exigir alterações de horários, percursos ou atividades. Passeios de barco, experiências costeiras, caminhadas e visitas a parques ou áreas naturais podem ser particularmente afetados. Faremos sempre o possível para manter o programa previsto, mas a segurança e as condições locais terão sempre prioridade.



### **ROUPA E CLIMA**

#### **DIAS QUENTES:**

Prefira roupas leves e confortáveis, adequadas à estação e às atividades previstas. Nos meses mais quentes, tecidos respiráveis ajudam a lidar melhor com as temperaturas elevadas.

#### **MANHÃS E NOITES:**

Tenha uma peça leve para manhãs, noites mais frescas ou regiões onde a temperatura possa baixar.

#### **CHUVA E VENTO**

Uma jaqueta leve, impermeável ou corta-vento pode ser útil, especialmente durante o inverno, meia-estação ou em regiões costeiras e montanhosas.

#### **IMPORTANTE:**

O clima pode variar bastante entre o norte, sul, litoral e interior. Verifique a previsão antes de cada dia e adapte a roupa ao roteiro.



## LISTA DE BAGAGEM ESSENCIAL

### **PÉS:**

Calçados confortáveis e com boa aderência são importantes para caminhar por centros históricos, calçadas de pedra e terrenos irregulares.

### **BEM ESTAR:**

Garrafa reutilizável, protetor solar, óculos de sol, protetor labial e chapéu, especialmente durante os meses mais quentes.

### **DIVERSÃO:**

Roupa de banho e toalha são recomendadas caso o roteiro inclua praias, piscinas, spas ou outras experiências aquáticas.

### **ACESSÓRIOS ÚTEIS:**

Uma pequena mochila para os passeios diários, onde possa levar água, documentos e uma camada extra de roupa.

### **ELETRÔNICOS:**

Carregador, power bank e adaptador europeu, caso necessário.



## DINHEIRO E CONEXÃO

### **PAGAMENTOS:**

Cartões e pagamentos contactless são amplamente aceitos em hotéis, restaurantes, lojas e atrações.

### **MOEDA:**

A moeda oficial de Portugal é o Euro, €. Na maioria das situações não será necessário transportar grandes quantidades de dinheiro.

### **INTERNET:**

A cobertura móvel é geralmente boa nas cidades e principais regiões turísticas. Em algumas áreas rurais ou montanhosas, o sinal pode ser mais limitado.

### **ESIM:**

Um eSIM pode ser uma solução prática para garantir conexão desde a chegada, principalmente caso o seu plano móvel não inclua roaming em Portugal.



## 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 nacional de emergência em Portugal é 112, disponível gratuitamente para situações que necessitem de assistência médica, policial ou dos bombeiros.

### CONDIÇÕES LOCAIS:

Calor intenso, chuva, vento ou condições marítimas podem afetar algumas atividades. Siga sempre as orientações do guia e os avisos locais.



## REGRAS DE OURO EM PORTUGAL

### MANTENHA-SE NAS TRILHAS:

Observe sempre as bandeiras e indicações dos salva-vidas. O oceano Atlântico pode apresentar correntes e ondulação fortes, mesmo quando o mar parece tranquilo.

### ATENÇÃO AO CALOR:

Nos dias mais quentes, mantenha-se hidratado, utilize proteção solar e evite exposição prolongada durante as horas de maior calor.

### CUIDADO COM O FOGO:

Durante períodos de risco elevado de incêndio, respeite todas as restrições de acesso, uso de fogo e atividades em áreas florestais.

### RESPEITE O PATRIMÔNIO:

Não suba, risque ou danifique monumentos, estruturas históricas e elementos decorativos. Muitos locais visitados fazem parte de patrimônio protegido.

### SIGA O GUIA:

As condições locais têm sempre prioridade sobre o planejamento. Caso seja necessário alterar uma atividade, siga as indicações do seu guia Atelier.