

Fabiana Lucato

Passada a onda de pessimismo que preconizava que seria impossível viajar nas férias de julho por conta dos preços que estariam em cifras astronômicas, o país um caos, os aeroportos impraticáveis e mais uma série de profecias que não se realizaram, o mês de férias chegou e aliás muito parecido com os dos anos anteriores. Claro que é alta temporada, os valores dos passeios são realmente mais altos mas nada tanto assim. Quem ainda não programou um passeio em família ainda pode se organizar para aproveitar alguns dias de descanso ao lado das crianças.

Como as férias são escolares, aos pais fica a principal dica: aproveite da companhia do seu filho. A psicóloga Juliana Marara diz que existe o tempo de sair a dois e o de passear com a família. Quando a proposta é sair em família é preciso programar um passeio que possa entreter as crianças. “Levar criança em programa de adulto será um tédio para elas e para os pais, pois as crianças farão birra, os pais podem se estressar e a frustração será de todos”. O ideal é optar por passeios onde todos aproveite. “No percurso en-



tre um local e outro, aí sim deixar para usar os vídeos, tablets e brinquedos que servirão de entretenimento para as crianças”, diz. Quem não puder viajar a sugestão é organizar a semana e incluir atividades diferentes das que se costuma fazer na época

de aulas. E aí, até empinar pipa com o filho, jogar uma bolinha e passear com a menina ficam valendo.

SUGESTÕES DE PASSEIO

Eduardo Mendes, diretor da

CVC Limeira vem passando exatamente por esta experiência de viajar com criança já que sua filha é ainda pequena. Mendes conta que sempre viajou muito, até pela própria profissão, mas que, quando o passeio é entre adultos alguns detalhes que pode-

riam passar despercebidos, fazem a diferença no passeio com o bebê. “Antes de viajar com bebê, por exemplo, eu gostava de ficar no andar mais alto do hotel, agora, prefiro ficar no térreo, perto da copa. Aliás, a própria copa facilita a viagem. Alguns hotéis

deixam à disposição nas copas infantis frutas, papinhas, microondas para esquentar um leite, facilidades assim”, diz.

Os resorts são as opções mais indicadas para quem quiser investir em descanso ao lado da família. “Na Bahia, por exemplo, o voo é curto, em 1h40 chega-se a Salvador e de lá em pouco tempo a destinos como a Praia do Forte. O Iberostar é uma excelente opção que oferece toda a estrutura para crianças”. Natal e Fortaleza também oferecem ótimas opções, mas o voo é mais longo e deve-se levar em consideração as 4 horas em média de voo. Salinas de Maragogi Resort perto de Maceió também é um destino para não errar com as crianças. Quem tiver uma semana para passear e quiser um destino tranquilo fora do Brasil, os resorts em Punta Cana são opções. “Cancun é o paraíso para jovens e adultos e para contrastar, Punta Cana na República Dominicana, é a tranquilidade para casais ou para a família”.

“Quando crescem, a Disney continua sendo imbatível como sonho de toda criança”, diz Mendes lembrando dos grupos VIPS com no máximo 15 pessoas que sairão da CVC Limeira levando passageiros com os guias acompanhantes para lá.

Organizando o passeio

Christian Barbosa, maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, e autor dos livros “Você, Dona do Seu Tempo entre outros dá dicas especiais para quem estiver pensando em viajar nas férias com as crianças:

JM -Com quantos anos é preciso começar a ensinar o filho a arrumar a própria mala, pegar seu próprio documento?

Christian Barbosa - Não existe uma idade certa, pois este é um processo natural e que depende de cada criança. É importante que a criança participe

sempre do processo de organização da bagagem. Mesmo que ela ainda não tenha condições de arrumar sua própria mala, o fato de estar presente e ajudando neste processo faz com que a criança desenvolva um mindset da importância de se organizar, de planejar o que vai levar e na hora em que precisar fazer uma mala sozinha ela vai conseguir mais facilmente.

Este já é um momento em que os pais podem ensinar, a partir do exemplo, o ato de não deixar tudo pra última hora. O momento de arrumar a mala é sempre o gargalo da urgência,

já que muitos pais deixam para a última hora e se precisam de alguma coisa terão que sair correndo para providenciar. Uma criança que convive em um ambiente em que os pais planejam não apenas a viagem, como também o simples ato de organizar a bagagem, com certeza terão mais chances de seguir este modelo e de realizarem esta tarefa de forma natural.

JM – O filho pode participar da organização da viagem?

Christian Barbosa - Com certeza! Se a viagem é em família e este é um momento para que

todos possam aproveitar o tempo juntos, a viagem precisa ser divertida para todos. Uma viagem em família vai muito além do definir uma data e fechar o pacote. A parte burocrática será feita pelos pais, mas a escolha do destino, por exemplo, pode e deve ser compartilhada entre todos. É importante fazer com que as crianças façam parte das escolhas prazerosas, já que este é o tempo que elas terão para aproveitar em família, fora da rotina.

Outra atividade interessante é pedir para que a criança pesquise sobre o local da viagem. Hoje,

com a internet, o acesso a este tipo de informação se tornou muito mais fácil. Com certeza a criança se divertirá bastante procurando o que fazer no destino que ajudou a escolher. Além de se sentir parte importante deste momento, ela ainda aprende a planejar o tempo dela em viagens e também a priorizar o que vai ser feito, já que com certeza ela terá que escolher entre diversas possibilidades que encontrar.

JM - O fato de se organizar pode ajudar ou atrapalhar as crianças que são ansiosas?
Christian Barbosa - A gran-

de fonte da ansiedade em viagens é muitas vezes causada pela expectativa do que a criança vai encontrar no lugar em que ela vai visitar e, por isso, quanto mais ela puder participar deste processo, desde a escolha do destino, atividades que vai fazer, clima e até mesmo roupas que vai levar, mais ela ocupa seu tempo, aprende a antecipar possíveis urgências e ainda estará mais preparada para aproveitar quando a viagem chegar.

Mais dicas de como preparar a sua viagem de férias na página 3

10 dicas para evitar o estresse nas viagens de férias



* por Christian Barbosa

Durante o mês de julho muitas pessoas aproveitam as férias escolares dos filhos para curtirem alguns dias em família. Afinal, pausas na rotina revitalizam o corpo, a mente e distanciam as pessoas do estresse diário.

Muitos vão se preparar para viajar, seja para praia, campo ou até mesmo para outro país e o objetivo é um só: aproveitar a família e descansar. No entanto, esse é um período que pede planejamento e organização, do contrário, as férias podem se transformar em dias de estresse. Por isso, para que as férias não comecem com o pé esquerdo, selecionei algumas dicas que vão ajudar a tornar esses dias mais prazerosos:

1 – Faça um checklist da viagem – Reserve uma hora do seu tempo para pensar em tudo que precisa preparar ou levar para a viagem. Faça uma lista, imprima e vá “ticando” os itens conforme concluir a atividade. Deixe uma cópia em cima da mala e a outra na carteira, assim você pode acrescentar ou excluir itens de acordo com as suas necessidades.

2 – Separe os documentos – Canso de ver gente em aeroporto com documentos vencidos, passaportes que ficaram em casa etc. Verifique a validade, procurações, carteira de motorista e cartões de crédito. Selecione todos os documentos e coloque em um saco plástico com fecho para evitar perdas.

3 – Deixe as contas em dia – Não adianta sair de casa, lembrar que tinha que pagar a conta de luz e perceber que o boleto ficou em casa. Se pos-

sível, deixe as contas em débito automático ou tire uma cópia do boleto e use isso para pagar via Internet. Outra sugestão é deixar o original com algum parente ou amigo, pois em caso de emergência, eles podem ajudar.

4 – Pense nas malas – Revise se tem os cadeados adequados e se o zíper e o tecido estão em bom estado. Nada pior do que uma mala arrebitada e suas roupas espalhadas pela esteira do aeroporto.

5 – Pense no clima – Antes de viajar, não custa nada checar como está o clima do local. Tem lugares como o Nordeste do Brasil que não tem erro, vai fazer calor. Agora, se o destino for a Disney, pode ser que esteja calor ou frio. Revisar a temperatura pode te livrar de frias ou de saunas, além disso, ajudar a fazer uma mala mais consciente.

6 – Pense nos problemas – E se perder o cartão de crédito? E se perder o passaporte? E se o hotel não fizer a reserva? E se a casa alugada for golpe? E se alguém ficar doente? Pensar no “E SE” ajuda você a precaver alguns problemas. Eu coloco no Neotriad o telefone do consulado, da operadora de cartão de crédito, meu cartão de seguro e o hospital mais próximo do hotel que vou ficar. Problemas podem acontecer, sofrer com eles na pressa é opcional.

7 – Passeio com tempo é melhor – Chegar no lugar e sair procurando algo para fazer pode ser legal por um lado e um tormento por outro. Em muitos lugares a última hora é cara e muitas vezes não tem disponibilidade. Procure na internet passeios, reserva de carros, restaurantes e tickets para shows. Quem deixa para a última hora corre o risco de ficar sem, pagar mais caro ou não

desfrutar do melhor.

8 – Deixe o trabalho em dia – Antes de sair de férias, deixe o trabalho em dia para evitar ser interrompido durante o seu descanso. Mande um e-mail com alguns dias de antecedência para seus pares, chefes ou subordinados com o que está pendente, com o que deve ser feito, ou documento suas funções e treine quem ficará no seu lugar.

9 – Pense na comunicação – Se a viagem é para fora do País, pense em como irá se comunicar com os familiares. As empresas de celular têm planos internacionais (que custam os olhos da cara), mas precisam ser habilitados. Se você tiver tempo, pesquise a operadora do local que você vai, muitas delas têm planos específicos para períodos curtos.

10 – Passatempo para as crianças – Se você tem filhos e eles não curtem muito dormir na viagem, que tal comprar um gibi, um livro, carregar a bateria do videogame portátil ou do celular? Se a paz não reinar na viagem, lembre-se que a culpa não é das crianças, pois você não preparou o território.

***Christian Barbosa** – Maior especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros “A Tríade do Tempo”; “Você, Dona do Seu Tempo”; e “Estou em Reunião”; co-autor do “Mais Tempo, Mais Dinheiro”; “Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?”. Sua mais nova obra: 60 estratégias práticas para ganhar mais tempo.