

VIAGEM SEM ESTRESSE

Planejamento e organização evitam que o lazer vire problema

RENATA LACERDA
rlacerda@redegazeta.com.br

A ideia é aproveitar o tempo livre em família, descansar e relaxar. Mas sem os devidos cuidados, as viagens podem, ao contrário, virar motivo de muito estresse. Se você vai viajar de carro ou ônibus use os dias anteriores para se organizar. E se o sonho for com uma viagem internacional, então é bom começar a planejar agora as

suas férias de fim de ano. A recomendação é do escritor, palestrante e especialista em administração de tempo e produtividade Christian Barbosa. “A desorganização faz com que as pessoas deixem tudo para última hora, o que só gera estresse. O ideal é reservar algumas horas para se planejar. Se a viagem é internacional, isso deve ser feito com meses de antecedência”, explica.

A principal dica de Christian é fazer uma lista com tudo o que precisa ser feito antes - e depois - da viagem. E ir marcando item por item, assim que

for realizando as tarefas. Nessa lista, a prioridade deve ser os documentos. “Quantas vezes vi pessoas barradas do aeroporto porque o passaporte ou a carteira de motorista estavam vencidos. As pessoas se esquecem de que um visto pode demorar dois ou

três meses. E que quando a criança viaja sem um dos pais, por exemplo, isso exige documentos específicos que levam pelo menos 10 dias para tirar”, alerta. Christian recomenda ainda cuidados extras para quem viaja usando milhas - já que as promoções de última hora são comuns. “Não adianta comprar a passagem de avião para depois ver hospedagem, por exemplo. Dependendo do lugar e da época, ou a pessoa vai pagar muito caro ou vai ficar na rua. É importante ver os preços dos hotéis antes de fechar a compra da passagem”, diz.

No início deste ano, a médica Márcia Cristina Moreira, 45 anos, realizou o sonho dos filhos Arthur, 15, e Victor, 11, de conhecer a Disney. Para dar tudo certo, foram oito meses de planejamento. Eles já chegaram aos EUA com carro alugado, ingressos comprados e hotéis e passagens aéreas pagas. O primeiro passo de Márcia foi consultar uma agência de viagens e se informar sobre todos os documentos e procedimentos necessários para a viagem. “Usamos um feriado para ir a São Paulo tirar o visto e até aproveitamos para passear. Planejamos mais ou menos o que fazer por dia e como entrar no fuso. Além disso, levei várias distrações para o avião. Também já deixei agendado o pagamento das contas que iam vencer.”



Victor e Arthur foram com a mãe, Márcia, para a Disney: foram 8 meses planejando a viagem

FERNANDO MADEIRA

10 DICAS PARA NÃO SE ABORRECER

- ▼ **Faça um checklist**
Reserve uma hora do seu tempo para pensar em tudo que precisa preparar ou levar para a viagem. Faça uma lista e vá riscando o que for fazendo. Deixe uma cópia em cima da mala e outra na carteira - assim fica mais fácil acrescentar ou excluir itens

▼ **Separe documentos**
Separe e verifique a validade de todos os documentos que pode precisar: passaporte,
- procurações, carteira de motorista, cartões de crédito, etc. Coloque tudo em um saco plástico com fecho para evitar perdas.

▼ **Contas em dia**
Se possível, deixe as contas em débito automático ou leve uma cópia do boleto para pagar via internet. Deixe a original com algum parente ou amigo - em caso de emergência, eles podem ajudar

▼ **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 no meio da viagem e roupas espalhadas pelo chão

▼ **Pense no clima**
Antes de viajar, verifique como está o clima do local - pode livrar você de frias ou de saunas e, além disso, ajudar na arrumação da mala

▼ **Pense nos problemas**
E se você perder o cartão de crédito ou o
- passaporte? E se o hotel não fizer a reserva? E se alguém ficar doente? Pensar no “E SE” ajuda você a se precaver. Separe telefones úteis em uma emergência e verifique, inclusive, onde é o hospital mais próximo

▼ **Passeio com tempo**
Procure na internet passeios, reserva de carros, restaurantes e ingressos. Quem deixa para a última hora corre o risco de ficar sem, pagar mais caro ou não desfrutar do melhor
- ▼ **Deixe o trabalho em dia**
Isso evita ter o seu descanso interrompido. Mande um e-mail com alguns dias de antecedência para chefes ou subordinados com o que deve ser feito ou treine quem ficará no seu lugar

▼ **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 - caros, mas que precisam ser habilitados. Pesquise também a operadora local

▼ **Distração para filhos**
Para ter paz nas viagens com crianças, é preciso se preparar. Se eles não dormem muito, o melhor é comprar um gibi ou um livro e carregar a bateria do video-game portátil ou do celular
- Fonte: Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade