

## ***Viagem com Filhos Adultos: Conexão, Respeito e Diversão***

### **Checklist de Itens Essenciais por Destino**

#### **1. Paraty (RJ)**

- ✓ Calçados confortáveis (ruas de pedra e trilhas)
- ✓ Roupas leves e de banho
- ✓ Protetor solar e repelente
- ✓ Mochila pequena para passeios
- ✓ Capa de chuva (clima tropical)
- ✓ Dinheiro em espécie (alguns comércios não aceitam cartão)

#### **2. Vale dos Vinhedos (RS)**

- ✓ Casaco leve para noites frescas
- ✓ Calçados fechados para visitar vinícolas
- ✓ Roupas casuais elegantes (almoços em vinícolas)
- ✓ Garrafa térmica ou eco copo (sustentabilidade)
- ✓ Identidade/passaporte (algumas degustações exigem maioridade)
- ✓ Mala com espaço extra (vinhos e produtos locais)

#### **3. Chapada dos Veadeiros (GO)**

- ✓ Tênis ou bota de trilha antiderrapante
- ✓ Roupas de banho + toalha de secagem rápida
- ✓ Chapéu/boné e óculos de sol
- ✓ Mochila com cantil ou squeeze
- ✓ Protetor solar e repelente
- ✓ Bastão de caminhada (opcional, mas útil)

#### **4. Lisboa e Porto (Portugal)**

- ✓ Calçados confortáveis para caminhar (muitas ladeiras)
- ✓ Roupas de meia-estação (abril-junho e setembro-outubro)
- ✓ Cartão europeu de transporte (Lisboa/Porto Card)
- ✓ Adaptador de tomada tipo C/F
- ✓ Seguro viagem internacional
- ✓ Cópia impressa de reservas e documentos

#### **5. Mendoza (Argentina)**

- ✓ Óculos escuros e protetor solar (clima seco e ensolarado)
- ✓ Roupas leves para o dia, casaco para a noite
- ✓ Garrafa de água (hidratação constante)
- ✓ Bolsa térmica dobrável (para queijos e vinhos)
- ✓ Moeda local (pesos argentinos)
- ✓ Documento de identidade (para visitas a vinícolas)

#### **6. Turquia (Istambul e Capadócia)**

- ✓ Roupas leves e casaco para noites frias (variação de temperatura)
- ✓ Lenço ou echarpe (para visitar mesquitas)
- ✓ Sapatos fáceis de tirar (entrada em locais religiosos)
- ✓ Powerbank (poucos pontos de recarga durante tours)
- ✓ Binóculos/câmera para balão na Capadócia
- ✓ Plugue adaptador tipo C (tomadas europeias)

#### **7. Toscana (Itália)**

- ✓ Roupas elegantes e confortáveis (visitas a vilarejos e vinícolas)
- ✓ Jaqueta leve e guarda-chuva (primavera/outono)
- ✓ Carteira de motorista internacional (para alugar carro)
- ✓ Mapas off-line ou GPS (algumas áreas sem sinal)
- ✓ Caderno ou app de anotações para experiências gastronômicas
- ✓ Adaptador universal de tomada

Para mais informações, acesse: [www.viagensapaixonantes.com](http://www.viagensapaixonantes.com).