










# DICAS PARA VIAJAR SOZINHA

E-BOOK DA COMUNIDADE  
MULHERES QUE VIAJAM E MOCHILEIRAS

LUGAR DE MULHER É ONDE ELA QUISER

E-BOOK: DICAS PARA VIAJAR SOZINHA  
MULHERES QUE VIAJAM E MOCHILEIRAS  
@GIRLSGO @ENCONTROMULHERESVIAJANTES

# ÍNDICE

	01	NOSSA COMUNIDADE -----	02
	02	DICAS PARA COMEÇAR -----	03
	03	DICAS PRÁTICAS -----	09
	04	CARTÃO DE EMERGÊNCIA -----	11
	05	CHECKLIST MALA -----	12
	06	APLICATIVOS -----	13
	07	DESCONTOS / CONTATO -----	14



# A NOSSA COMUNIDADE

Olá, girl viajante, seja bem-vinda!

Sou Gilsimara Caresia, amo viajar. Estive em mais de 100 países, a grande maioria deles sozinha.

Em 2015 deixei uma carreira de 17 anos no mercado financeiro para dar uma volta ao mundo de dois anos. Na viagem, tive a ideia de criar o grupo para nos ajudarmos.

A comunidade Mulheres que Viajam e Mochileiras se tornou a maior comunidade de mulheres viajantes do Facebook e, em 2021, foi selecionada, para o programa global de aceleração do Facebook, o Community Accelerator.

A partir da comunidade, nasceu ainda a GirlsGo Viagens, uma das primeiras agências de turismo só para mulheres e o Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes, o maior evento do país, desse segmento.

Você faz parte dessa história, muito obrigada.

Esperamos que nosso guia contribua para a realização dos seus objetivos

Gilsimara Caresia @girlsgo





# 10 DICAS PARA COMEÇAR

1

## VOCÊ TEM MEDO DE QUÊ?

Essa primeira pergunta, só você vai saber responder. E ela é fundamental! Quais são seus medos? São reais ou com base em opinião dos outros? Diferencie o que é medo do que é risco real.

Se você sofreu algum trauma como abuso, a ajuda de um psicólogo pode ser importante.

Se a sua dúvida for mais técnica como planejar, orçamento, se determinado local é perigoso, etc, coloque um post na nossa comunidade, sempre tem gente disposta ajudar!

2

## COMECE DEVAGAR

Você não precisa ter nascido pronta para colocar uma mochila nas costas e se jogar sozinha no mundo. Não se cobre!

Comece devagar. Como? Vá sozinha ao cinema, por exemplo, passe um final de semana sozinha na praia.

Em algum momento, você se sentirá confortável e segura para dar um passo maior.





3

### VIAJAR COM DESCONHECIDOS PODE SER O PRIMEIRO PASSO

Se você não se sente confortável em ir sozinha, comece a se desprender viajando com desconhecidos.

Por exemplo, compre um pacote de viagens em uma agência de turismo, você terá a oportunidade de viajar com pessoas que nunca viu antes.

A GirlsGo viagens nasceu com esse objetivo de proporcionar o primeiro passo, e tem outras agências que podem proporcionar conexões. Você também pode achar companhia na nossa [comunidade](#).

4

### FIQUE EM UM HOSTEL

O hostel é um tipo de pousada, com o estilo descolado, isso significa: um lugar fácil de fazer amizades.

Não necessariamente você precisa ficar em quarto compartilhado com homens (hostel tem beliches onde você aluga a cama e divide o quarto com desconhecidos).





Alguns hostels oferecem quarto só para mulheres ou, ainda, a opção de quarto privativo. Ou seja, você pode aproveitar a área comum do hostel para fazer amizades, mas ir dormir sozinha no seu quarto particular.

Ao contrário do que muitos pensam, a maioria dos hostels não colocam limite de idade para os hóspedes.

## 5

## NÃO TENHA VERGONHA DE IR SOZINHA

Algumas mulheres me confessaram esse medo de julgamento. Se você se importa com isso, sim, tem gente que deve pensar: Ela não tem amigos! Ela é tão chata que ninguém quer ir junto.

Mas também tem gente que vai pensar: Como ela é corajosa! Olha, ela não depende de ninguém para realizar os sonhos dela.

Vai chegar uma hora na sua vida, que a opinião dos outros não importará.





## 6

## ESCOLHA DOS DESTINOS

Você pode começar por um país (ou região) em que se sinta mais segura, onde a cultura ou idioma sejam mais parecidos com os nossos. Até meu país número 50, eu não falava inglês, aprendi depois.

A primeira viagem sozinha é sempre uma quebra de paradigma, ela pode ser a primeira de várias ou gerar mais resistência, então, busque algo que não seja tão difícil para você.

Pesquise bastante sobre o local, quanto mais você souber, mais segura se sentirá.

## 7

## CULTURAS DIFERENTES

Existem, sim, culturas muito diferentes no mundo e é isso, também, que nos leva a viajar, certo!?

Não sou do tipo que incentiva a bater de frente com a cultura local. Já coloquei uma espécie de burca para visitar mesquitas nos Emirados Árabes, na Índia e Egito usava echarpe para cobrir o decote, e assim por diante.

O site do [portal Consular Brasileiro](#) tem dicas muito legais sobre culturas e leis de outros países.





Em alguns países mulher sozinha atrai olhares, mas, lembre-se, podem não ser olhares de rejeição, mas sim de curiosidade. Imagine alguém circulando de burca ou de sari indiano no meio da avenida Paulista, a gente não ia olhar?

8

## VIAJAR SOZINHO NÃO SIGNIFICA ESTAR SOZINHO

Se você quer um tempo só para você, tudo bem! Mas se quiser fazer novas amizades, viagens são ótimos momentos para isso. Você já pode ir testando o seu grau de abertura a novas amizades antes mesmo de fazer sua mala!

Observe com quantos desconhecidos você puxa assunto diariamente e vá, aos poucos, aumentando esse número.



Sozinha na Índia, China e Filipinas, novas amizades







9

## CONTE COM AS PESSOAS LOCAIS

Gente é gente em qualquer lugar do mundo, parece óbvio, né? Você vai encontrar pessoas boas e más em qualquer país, já precisei de bastante ajuda de pessoas locais e fiz grandes amigos circulando por outros países.

Quando preciso de alguma informação, busco primeiramente mulheres na minha faixa etária, isso gera empatia. Sorriso é uma linguagem universal!

10

## VOCÊ NÃO PRECISA SER RICA PARA VIAJAR

Bem, eu não sou rica (infelizmente). Com o passar do tempo, fui conhecendo cada vez mais as possibilidades de viagem a baixo custo.

Isso inclui opções econômicas de hospedagem, aproveitar promoções de passagens aéreas, abrir mão de algum conforto.

Existem ferramentas, a Worldpackers por exemplo, onde você consegue trabalhar ou ser voluntário durante a viagem, o que ajuda muito quem quer economizar e ainda ajuda você a ser inserida na cultura local.





## DICAS PRÁTICAS

- Existem aplicativos que permitem baixar mapas no celular e usar off-line, isso ajuda em caso de você se perder.
  - Baixe em seu celular um tradutor de português para o idioma local.
  - Não fique refém do wi-fi, em muitos países você já consegue comprar no próprio aeroporto um chip de celular.
  - Vale aquele conselho de mãe: não beba muito e cuidado para não colocarem nada na sua bebida (leve casaco também rsrs).
  - Faça um seguro de viagens e dê uma lida nas regras dele antes. Muitos cartões de crédito oferecem seguro gratuito se você pagar a passagem com eles.
  - Deixe em seu e-mail uma cópia digitalizada dos seus documentos (principalmente passaporte).
- Coloque dentro do seu passaporte alguns telefones de contato em caso de emergência, assim como informações do seu seguro de viagem (anexo tem a nossa carteirinha).
  - Deixe um cartão de crédito separado, para caso de perda/roubo de carteira.





- Existem muitos aplicativos que podem ajudar a facilitar a sua viagem, muitos mesmo.
- Deixe com alguém da sua família o login do rastreamento do seu celular, assim, eles podem acompanhar por onde você anda caso fique muito tempo sem contato.
- Se vista de acordo com a cultura do país que está, observe o que as mulheres estão usando. Isso ajuda a evitar olhares e assédio.
- Separe o medo do risco, se informe. Então uma alternativa é conversar com quem já foi, desmistificar.
- É possível encontrar boas informações no Portal Consular e é recomendado ter o telefone da embaixada brasileira no seu destino.
- Siga seus instintos, se você é mulher, vai saber do que estou falando.

Acredito na viagem como um meio de autodescoberta, de aproximar pessoas e de gerar respeito entre culturas.

Esteja preparada, sua vida nunca mais será a mesma depois disso!

Bem vinda a um vício chamado liberdade!





# CARTÃO DE EMERGÊNCIA

Imprima e leve com você para em caso de emergência.  
Deixe uma cópia dentro do seu passaporte

## Cartão de Emergência

Nome/Name: \_\_\_\_\_

Nascimento/Birth: \_\_\_\_\_

Nacionalidade/Nationality: \_\_\_\_\_

Línguas/Languages: \_\_\_\_\_

RG/Passaporte \_\_\_\_\_ SUS: \_\_\_\_\_

Seguro/plan. saúde: \_\_\_\_\_

N. matrícula/apolice: \_\_\_\_\_

Tipo Sanguíneo/Blood Group: \_\_\_\_\_

Alergias/Allergies: \_\_\_\_\_

Medicação/Medication: \_\_\_\_\_

Ligar para: / Please call to:

Nome/Name: \_\_\_\_\_

Telefone/Number: \_\_\_\_\_

Nome/Name: \_\_\_\_\_

Telefone/Number: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# CHECKLIST MALA

## Documentos

- Passaporte
- Comprovante vacinação
- RG
- Passagens aéreas
- Habilitação de motorista
- Reservas impressas
- Receitas médicas
- Cartões/Dinheiro
- Seguro-viagem

## Acessórios

- Câmera
- Powerbank
- Fone de ouvido
- Celular
- Carregadores
- Relógio
- Bolsa ou mochila
- Óculos de sol
- Adaptador de tomada universal

## Vestuário

- Roupas íntimas
- Meias/Meia-calça
- Pijama
- Shorts
- Calça
- Camisetas
- Vestidos
- Casacos
- Cachecol/Echarpe
- Luva/Touca
- Roupas de banho
- Canga
- Chapéu/boné
- Óculos sol
- Tênis/bota trilha
- Chinelo
- Rasteirinha/sapato/ sandália
- Bolsa/mochilinha

## Medicamentos

- Febre e dor
- Enjôos
- Gripe
- Alergia

Consulte o seu médico.  
Verifique se na sua cidade  
possui o serviço gratuito de  
médico do viajante.

## Higiene e outros

- Lenços umedecidos
- Repelente
- Filtro Solar
- Pasta de dente
- Escova de dente
- Absorventes
- Kit de primeiros-socorros
- Escova/secador de cabelo
- Guarda-chuva ou capa
- Lâmina depilar
- Shampoo/Condicionador
- Kit Costura
- Fio Dental
- Sabonete
- Toalha





# APLICATIVOS

Aplicativos que podem facilitar suas viagens:

## Clima

Climate-data.org

## Passagem aérea

Google Voos

## Como ir - Transporte

Rome2rio.com

Googlemaps.com

## Guias

TripAdvisor

AroundMe

## Mapa

Maps.me (off line)

Googlemaps

## Tradutor

Google tradutor

## Câmbio

XE Currency App

## Carona

Blablacar

## Hospedagem

HostelWorld

Booking

Trivago

AirBnb

CouchSurfing

## Backup fotos / documentos

Google Drive e Google Fotos

Dropbox

## Trocas

Worldpackers - Voluntário

WorkAway - Voluntário

Help X - Voluntário

Wwoof - Voluntário em fazenda

Trustedhousesitters - Casas com animais

TalkTalk BNB - Hospedagem por idioma

Home for Exchange - Troca de casa

## Editor de fotos

Lightroom

Snapseed





# DESCONTOS



Assista às gravações do Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes com um super desconto. São palestras de viajantes brasileiras que realizaram seus sonhos de vida e viagem

[Clique aqui](#)  
(tempo limitado)



## Worldpackers

A Worldpackers conecta você com anfitriões no mundo inteiro, onde você pode ser voluntário e viajar trocando suas habilidades por hospedagem.

nosso cupom: GIRLSGO  
[Ou clique aqui](#)

clique no botão e assista ao vídeo explicativo



## seguros promo

A SegurosPromo compara os mais diversos tipos de seguro viagem. Assim, fica fácil escolher!

[Clique aqui](#) e use:  
GIRLSGO10  
na hora de finalizar a compra



# NOSSOS CONTATOS



encontromulheresviajantes

212 posts 19.1k followers

Encontro Mulheres Viajantes



girlsgo

819 posts 51.2k followers

GirlsGo - Gilsimara Caresia



[GIRLSGO.COM.BR](http://GIRLSGO.COM.BR)

[ENCONTROMULHERESVIAJANTES.COM.BR](http://ENCONTROMULHERESVIAJANTES.COM.BR)





## Ficha Técnica

### Realização

Comunidade Mulheres que Viajam e Mochileiras

### Em parceria com

Girlsso Viagens

Encontro Brasileiro de Mulheres Viajantes

### Conteúdo

Gilsimara Caresia @girlsgo

### Organização

#### Design

Nathalia Lourenço @nathalialou