

The travel insurer of **ERGO**



ERGO

Seguros de Viaje

Viaje seguro em família.

Informação e recomendações para viajar com a família.



PREDICTABLE



Tem a certeza de que leva tudo?

Viajar com a família pode ser uma verdadeira aventura. No entanto, com o nosso guia rápido, neste verão será mais simples preparar a sua viagem com a família.

Consulte a secção de que necessita a cada momento e organize as suas férias com toda a tranquilidade. Estas recomendações e muitas mais esperam por si em:

www.predictable.pt



Fazer as malas



Seguro de viagem



Vacinas



Kit de viagem



Documentação



Vacinas para a viagem.

Prepare-se com tempo.

Todos os membros da família devem ter as vacinas apropriadas, em função do risco no país de destino, do tipo de viagem, da sua duração, assim como de doenças anteriores.

As vacinas são obrigatórias?

Salvo exceções, as vacinas não são obrigatórias, mas sim recomendáveis. No entanto, apesar de no país de destino não haver risco de infecção, em alguns países podem exigir um certificado de vacinação como, por exemplo, contra a febre-amarela. Consulte aqui mais informações sobre quais as vacinas que são obrigatórias e quais são recomendáveis.

Quando é que temos de nos vacinar?

Não deixe as vacinas para o fim. Lembre-se de que são muito poucas as que podem ser administradas no último momento.

O ideal é fazê-las, no máximo, seis semanas antes de viajar.

Em que casos não devemos vacinar-nos?

Quando se trata de crianças, de doentes ou de pessoas intolerantes, em alguns casos a vacinação não é recomendável.

Por exemplo: se algum dos viajantes sofrer de febres altas, intolerância aos ovos, ou tiver um historial de doenças como tumores, deverá sempre consultar o médico de família.

A vacinação também não é recomendável em estados pré e pós-operatórios, durante a gravidez, ou sob terapêutica com imunossuppressores.

No caso das crianças, dependerá da idade.

Onde posso informar-me?

Pergunte ao seu médico de família, ao agente de viagens, a um instituto especializado em doenças tropicais ou no Centro de Vacinação Internacional. Também poderá informar-se através do serviço de Consulta do Viajante antes da Viagem, **no site do Ministério da Saúde.**

Toda a informação antes de viajar:

Pack the Bag, Tripit ou Tripcase

Estas aplicações móveis irão ajudá-lo/a a preparar a sua viagem sem stress: incluem informação sobre vistos, vacinas, passaportes, e ainda conselhos para a preparação das malas, além de outras recomendações.

APP



Quais são as principais vacinas?



Lembre-se que...



As crianças devem ser vacinadas, mas isso dependerá da idade. Nem todas as vacinas podem ser administradas a bebês ou crianças de tenra idade.

Cólera, tifo:

Se vai viajar para países da África, do Sudeste Asiático e da América do Sul é recomendável vacinar-se, pois são países onde as condições de higiene são escassas.

Raiva:

Especialmente importante nos países da Ásia e da África, onde uma grande variedade de cães vadios e/ou macacos convive com as pessoas, embora esta doença possa ser adquirida em qualquer país onde se esteja em contacto com animais.

Hepatite A e Hepatite B:

Estas doenças são transmitidas através de alimentos crus, fruta comida com casca, ou água contaminada, entre outras vias. É recomendável vacinar-se se viajar para determinados destinos da América do Sul, da África, da Ásia, ou alguns países do Mediterrâneo.

Encefalite transmitida por carrapatos:

Viajar pela Europa também acarreta alguns riscos. Não é obrigatória, mas antes recomendável, a vacina contra a encefalite, se viajar para o sul da Rússia, Áustria, Suíça, República Checa e os países bálticos.

Gripe:

Embora de entre todas estas doenças, a gripe seja a mais comum, é aconselhável vacinar-se. Depende da época do ano na qual vamos viajar, da nossa idade e do risco de infeção.

Encefalite japonesa:

Nas zonas rurais da Ásia Oriental existem doenças contra as quais devemos proteger-nos. É o caso da encefalite japonesa, que se transmite através dos mosquitos do género Culex. Também afeta as zonas rurais do Sudeste Asiático.

Meningococos / Meningite:

Afeta principalmente a zona conhecida como o cinturão africano da meningite. É uma doença que pode infetar-nos se estivermos em contacto com muitas pessoas.

Malária:

Podemos combater esta doença com medicamentos específicos (antimaláricos). Segundo a OMS, esta doença afeta 91 países do mundo, que se concentram principalmente na Ásia, África e América do Sul.

Febre do dengue:

Prolifera nos climas tropicais e subtropicais de todo o planeta. É muito comum nas zonas urbanas e semiurbanas da Ásia e da América Latina. Algumas vacinas estão em fase de desenvolvimento. Atualmente, o método para prevenir a transmissão desta doença consiste em proteger-se dos mosquitos vetores utilizando mosquiteiros, inseticidas e repelentes de mosquitos.

Consulte no site do Instituto de Higiene e Medicina Tropical qual o Centro de Vacinação Internacional mais próximo de si.

<http://www.ihmt.unl.pt/>

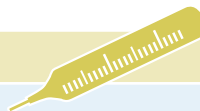


Não se esqueça do seu kit de viagem.

Apresentamos-lhe alguns elementos básicos que não podem faltar no seu kit de viagem.



1 Leve sempre



- ☐ Termómetro para a febre.
- ☐ Medicamentos de uso habitual. Informe-se previamente sobre as normas de introdução de medicamentos no país de destino.

2 Medicamentos para...



- ☐ Diarreia (p. ex. Imodium).
- ☐ Enjoos (p. ex. fármacos com dimenidrinato).
- ☐ Resfriados.
- ☐ Febre, dores (princípio ativo Paracetamol).
- ☐ Tosse.
- ☐ Dores de garganta.
- ☐ Dores de ouvidos (gotas).
- ☐ Obstipação.
- ☐ Gases.
- ☐ Dores de estômago e intestinais.
- ☐ Inflamação ocular (gotas).

3 Primeiros socorros em caso de lesões



- ☐ Ligaduras.
- ☐ Desinfetante de feridas.
- ☐ Pomada para queimaduras.
- ☐ Geles e sprays para lesões musculares.
- ☐ Pinça para tirar farpas (serve também para tirar carraças).

4 Proteção solar

- ☐ Creme com filtro UVA e UVB elevado. Fator de proteção solar (FPS 50).
- ☐ Roupas confortáveis de algodão, de cores claras.
- ☐ Chapéu e óculos de sol (também para as crianças).



5 Proteção contra mosquitos e insetos

- ☐ Rede mosquiteira para a cama (sobretudo nas zonas de risco).
- ☐ Roupas apropriadas para se proteger.
- ☐ Para as crianças a partir dos 2 anos são apropriados também os remédios com Icaridina. O princípio ativo DEET, de baixa concentração, até 30 %, tem apenas uma eficácia de curta duração.
- ☐ Spray antimosquito.



E se me esquecer do kit?

É importante levar consigo o seu kit de viagem. Porém, se o deixar em casa, lembre-se do seguinte:

- **Não compre “imitações”**

Se necessitar de medicamentos, compre-os só nas farmácias oficiais ou nos hospitais.

A Plataforma de Assistência da **ERGO Seguros de Viagem** irá ajudá-lo a localizar o hospital mais próximo, além de outros serviços.

- **Vacinas, só no hospital**

Se necessitar de uma vacina de emergência (importante no caso da raiva ou da febre amarela), faça-as exclusivamente num hospital.

Simposium

Esta app vai ajudá-lo/a a localizar medicamentos de substituição no estrangeiro.

APP



Cuidado com a falsificação de medicamentos!

Às vezes é muito difícil saber se um medicamento é apenas um placebo ou se contém realmente princípios ativos. Cerca de 1/3 dos medicamentos antimalária em África e na Ásia são falsificados. É frequente serem completados com substâncias para baixar a febre (antipiréticos). A temperatura corporal baixa, mas a doença permanece no corpo. Também nos países mediterrânicos existem “produtos milagrosos” no caso de diarreia.



Para evitar tudo isso, em caso de doença, contacte a **ERGO seguros de Viagem** que o/a ajudará a localizar o centro médico oficial mais próximo.

Documentação para a sua viagem.

Antes de viajar certifique-se de que leva consigo toda a documentação.



- ☐ Bilhetes de avião/comboio, etc
- ☐ Reservas de hotel
- ☐ Passaporte
- ☐ Cartões de crédito



Não se esqueça do Passaporte das crianças!
Também necessário no caso dos bebés.



Passaporte
infantil

Porque é que preciso de um seguro de viagem?

Em alguns destinos, os custos da assistência de saúde podem chegar a ser muito elevados.

Na Europa, o Cartão Europeu de Saúde (CES) cobre apenas despesas médicas em alguns países, pelo que não é suficiente na hora de viajar.

A cobertura mais reclamada pelos segurados da ERGO Seguros de Viagem é a assistência médica.

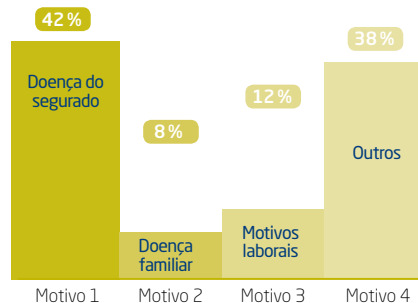
Vamos mostrar-lhe alguns casos de despesas médicas no mundo.



As anulações são feitas no último momento!

O cancelamento de uma viagem é o segundo motivo mais frequente para o qual os segurados fazem uso do seu seguro.

Motivos de cancelamento em %





É suficiente com o Cartão Europeu de Saúde?

O CES oferece cobertura de despesas médicas sem repatriamento, mas apenas na União Europeia ou nos países com os quais tenha assinado um acordo similar sobre Segurança Social. Por isso, não é suficiente na hora de viajar.

Seguro de viagem, o complemento perfeito.

Um seguro de viagem é o complemento ideal do CES, porque além de garantir cobertura médica em todo o mundo, inclui o repatriamento e as despesas derivadas.

O repatriamento nem sempre é conveniente, mas há situações em que é necessário.

“Conveniente do ponto de vista médico”	“Necessário do ponto de vista médico”
<ul style="list-style-type: none">• Proceder ao repatriamento do doente logo que possa viajar.• Os médicos e o pessoal de saúde da nossa Plataforma de Assistência estudam as possibilidades de tratamento in situ e decidem consigo sobre o seu repatriamento.• Apoio e acompanhamento de um profissional de assistência durante 24 horas.	<ul style="list-style-type: none">• Repatriamento apenas quando não seja possível o tratamento no destino.• O médico no estrangeiro decide se é ou não possível um repatriamento.• Transporte médico para procurar o centro de saúde com a melhor infraestrutura.

Com o seguro de viagem ERGO, se lhe acontecer alguma coisa durante a viagem, nós cuidamos dos seus filhos, para que regressemãos e salvos a casa ou para que um familiar possa acorrer ao local de férias.





O meu cartão de crédito inclui seguro de viagem?



Antes de viajar verifique as coberturas que fazem parte do seguro do seu cartão. Na maioria dos casos são seguros muito básicos, com coberturas limitadas, que não abrangem toda a família.

Verifique as coberturas do seu cartão de crédito:

- ✓ Quem cuida de si ou da sua família numa emergência?
- ✓ No caso de danos materiais, estão assumidas todas as despesas?
- ✓ Que pessoas podem ser vítimas do sinistro?
- ✓ As pessoas que viajam consigo, também estão seguras? Quanto tempo dura a sua cobertura?
- ✓ Estão incluídas as despesas de transporte dos doentes?

Em caso de doença ou acidente durante a viagem, encarregamo-nos das suas despesas de saúde até ao valor máximo contemplado na apólice, incluindo o regresso a casa e o repatriamento ilimitado.



Nem todos os seguros de viagem são iguais.

Na hora de viajar é sempre bom ter um plano B. Por isso, é importante ter um seguro de viagem flexível, que se adapte às suas necessidades e às dos seus.

As “**letras pequeninas**” são decisivas. Leia sempre as condições do seu seguro antes de partir, para saber que situações estão cobertas.

Letra
pequena

As malas feitas e 40 graus de febre na noite anterior com entrada no hospital.

Alguns dias antes, ou mesmo semanas, as despesas de cancelamento podem ser de 100%. Se contratar um seguro, o seu orçamento estará a salvo.

Uma emergência familiar.

Não é só aos viajantes que pode acontecer qualquer coisa. Por exemplo, os sogros, o tio ou a tia, ou qualquer outro membro da família, podem ser vítimas de um acidente ou de uma doença e nós temos de regressar a casa.

Em vez de ir para a praia, ir para o hospital.

No caso de uma doença durante as férias, a nossa Plataforma de Assistência está ao serviço dos nossos segurados durante as 24 horas do dia. Encarregamo-nos das despesas com o seu tratamento médico no estrangeiro e das despesas de repatriamento do doente.

Os seus filhos não estarão sozinhos.


Como pais, quando nos acontece qualquer coisa no estrangeiro, preocupamo-nos imediatamente com os nossos filhos. A **ERGO** encarrega-se do regresso das crianças ao seu local de residência, ou que um familiar viaje até ao local de férias, assumindo essas despesas de viagem se a sua apólice incluir esta cobertura.




De que seguro de viagem necessito?

Descubra, com este teste, a cobertura que melhor se adapta às suas necessidades.

1º. Passo

	SEGURO TEMPORÁRIO	SEGURO ANUAL
Quantas viagens? 	1 ou 2 viagens por ano. Este seguro cobre apenas a viagem que estamos a planear.	2 ou mais viagens por ano Para a viagem que estamos a planear atualmente. + As restantes viagens que realizar nesse ano.

2º. Passo

	SEGURO INDIVIDUAL	SEGURO FAMILIAR
Para quem? 	Seguro para uma só pessoa. Seguro de assistência em viagem, seguro de cancelamento para um cruzeiro, uma viagem para praticar línguas, viagens de negócios, etc.	Seguro para toda a família. Para os viajantes frequentes e para toda a família. Deste modo, ficam garantidas, com um único seguro, todas as viagens de todos os membros da família.



O que é que se considera uma **viagem**?

Qualquer deslocação fora do seu domicílio, desde a saída até ao regresso.



3º. Passo De que tipo de cobertura necessita?

SEGURO DE CANCELAMENTO



☐ Recuperar o custo total das férias quando, p. ex., aos avós, à tia, aos filhos ou a nós próprios, os pais, acontece algo de inesperado antes de iniciar a viagem.



☐ Receber uma parte proporcional do custo das férias, se tivermos de interromper a viagem inesperadamente.



☐ Não anular imediatamente a viagem se tiver esperança de se curar. Será melhor consultar um especialista em Medicina Tropical.

SEGURO DE ASSISTÊNCIA EM VIAGEM



☐ Cobrir a 100% as despesas em caso de repatriamento por doença ou acidente.



☐ Ter junto de nós, dia e noite, um médico que nos ajude em caso de necessidade (p. ex.: uma operação infantil no estrangeiro).



☐ Ter 100% de certeza de que os nossos filhos voltarão seguros a casa se nos acontecer alguma coisa no destino da viagem.

Cobertura essencial*

Seguro de Cancelamento de Viagem



Seguro de Assistência em Viagem



Cobertura completa*

Seguro de Cancelamento



Seguro de Assistência



SELECT Familiar

* Para mais informações, visite o site www.predictable.pt, ou consulte a sua agência de viagens ou mediador de seguros.





Maria

Carlos

Laura

Um Seguro de Viagem para toda a Família.

Proteger aqueles que ama durante todo o ano é fácil com a Predictable.

- O nosso seguro de viagem anual adapta-se às necessidades da sua família, independentemente de como ela é.
- As nossas apólices com tarifa familiar cobrem, durante todo o ano, todos os membros da família, apesar de viajarem em separado.



Com a Predictable não precisa de contratar um seguro de viagem individual para cada membro da família e para cada viagem. Consulte o nosso Seguro Select na modalidade Anual Familiar.

O plano de viagens da Família.

JUNHO:



Viagem escolar da Laura.

JULHO:

Fim-de-semana de caminhada da Laura com os avós.



AGOSTO:

Férias de verão juntos: Maria, Carlos e Laura.



SETEMBRO:

Viagem de negócios de 2 dias de Carlos, a Londres.

OUTUBRO:

Fim-de-semana da Maria num spa com as amigas.

Todos os membros da família estão cobertos nas suas viagens juntos ou em separado.

Prepare a sua viagem: destinos longínquos.

Quando viajar para destinos longínquos, não deixe nada ao acaso e planifique muito bem a sua viagem. Tenha em conta as seguintes recomendações:

1

Os voos longos são muito cansativos para todos, pelo que é conveniente dispor de tempo suficiente para se habituar ao local, descansar, comer e dormir bem. Dois dias é o recomendável.

2

É conveniente informar-se sobre as condições de higiene e sobre o nível de assistência médica do país de destino. Em especial quando viajar com crianças.

3

Tenha em conta que se escolher uma época média ou baixa poderá coincidir com a estação das chuvas. As férias podem ser mais baratas, mas é a época alta para algumas doenças.

4

Se viajar com crianças muito pequenas, é recomendável optar por destinos com climas idênticos ao do seu país de origem.

Crie um grupo de WhatsApp com a família. Junte os tios e os avós e informe-os de todas as vossas experiências durante a viagem.



Destinos Longínquos: Conselhos.

Alguns países para viajar com crianças

Japão, Coreia do Sul, Taiwan, Malásia Ocidental, Brunei e Tailândia. Também cidades como Hong Kong, Macau ou Singapura são bons destinos para as famílias, já que dispõem de sistemas de saúde semelhantes aos europeus.

Sol e Mosquitos

Há que levar creme solar com um elevado fator de proteção e vestir roupas claras e leves. Também deve aplicar um protetor anti-mosquitos. À noite, procure vestir roupas largas e usar redes mosquiteiras no quarto para dormir.

Beber muita água

Quando faz muito calor, é normal perdermos mais líquidos e desidratar-nos pelo suor, sobretudo no caso das crianças. Beber água em abundância ajuda a combater este problema. Mas cuidado – para evitar diarreias e outras doenças do foro digestivo, beba sempre água engarrafada.

Vacinas

Quando viajar com crianças para países exóticos, é sempre conveniente consultar antes um médico especialista em medicina do viajante. Sobretudo no caso dos bebés, porque antes de um ano de idade não é possível proporcionar-lhes uma proteção médica total.

Para mais informações, consulte a nossa secção de Vacinas neste guia.

Aplicação WiFi-Finder

Com esta aplicação poderá encontrar a ligação WiFi mais próxima em mais de 114 países, incluindo quando não há acesso à Internet.


APP



Voar com crianças e sem stress?

Sim, é possível!



Antes de voar:	No ar:	À chegada:
<ul style="list-style-type: none">• Cada companhia aérea tem as suas próprias regras e serviços. Por isso, convém informar-se antecipadamente das normas sobre bagagem gratuita para toda a família, ou sobre o número de malas por pessoa / criança, serviços a bordo, cadeirinha como bagagem de mão, etc.• Na medida do possível, escolha os horários dos voos e as escalas intermédias "mais favoráveis para as crianças".• Ao fazer a sua reserva, indique quais as necessidades especiais. Por exemplo, berço para bebé, assento extra para crianças pequenas, etc.• Faça o check-in com tempo, a fim de evitar longas filas nos controlos de segurança.	<ul style="list-style-type: none">• Antes de uma viagem de avião, as crianças também estão nervosas ou assustadas. São sensíveis e apercebem-se quando os pais estão stressados. O melhor é dar um bom exemplo. Relaxe!• Não se pode levar garrafas ou copos para o avião. A alimentação infantil que seja necessária durante o voo não está sujeita às normas relativas à bagagem de mão (mas há que mostrá-la no controlo de segurança).• Durante a decolagem e a aterragem, é conveniente dar às crianças qualquer coisa para beber ou chupar (< 3 anos), evitando assim as dores de ouvidos.• Mantenha-os distraídos durante o voo (filmes, jogos e brinquedos, etc.).	<ul style="list-style-type: none">• Tenha em conta a mudança de fuso horário. Os três primeiros dias costumam ser de adaptação.• Tal como em casa, em férias também há que manter um ritmo de viagem. 



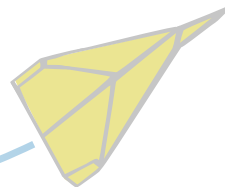
Para ajudar a passar os longos tempos de espera no avião, ou para superar o tédio, recomendamos: "Livro de colorir infantil", a aplicação para os pequenos Picassos.



Entretenimento a bordo.

Instruções para construir um avião de papel.

Este avião de papel constrói-se com uma folha de papel de formato DIN A4.



1



Comece por dobrar a folha no sentido do comprimento e em seguida volte a desdobrá-la.

2



Dobre depois as duas extremidades superiores para baixo, até ao centro, de modo a que a folha apresente agora um bico na parte superior.

3



Volte a dobrar as duas novas extremidades até ao centro.

4



Em seguida, dobre o avião no sentido do comprimento, de modo a que as duas metades fiquem uma sobre a outra.

5



Coloque então o avião sobre a mesa, com o rebordo comprido para baixo. Dobre para baixo uma das metades do avião, que representa uma asa e está voltada para cima. Dobre a asa para baixo, até que o rebordo fique a uma distância de cerca de 2 cm do rebordo inferior.

6



Vire o avião e repita a dobragem. Também deste lado, dobre a asa para baixo, de modo a ficar a uma distância de cerca de 2 cm do rebordo inferior.

7



Dobre para cima, cerca de 2 cm, o rebordo inferior curto. Volte a virar o avião e dobre também para cima, cerca de 2 cm, o rebordo inferior curto da outra asa.

8



Por último, dobre para cima as duas asas, formando uma superfície plana e endireite os dois rebordos laterais curtos. O avião está pronto para realizar o seu primeiro voo.

Pronto. Boa viagem!



O Mediterrâneo.

Itália, Espanha, França... são, desde há anos, os nossos destinos de férias preferidos pelo seu clima e pelas suas praias. Siga os nossos conselhos e desfrute das suas férias sem preocupações.

1

Proteja-se do sol e beba água em abundância

A radiação solar e a desidratação são inimigos constantes, que devemos combater. Evite a exposição direta ao sol, sobretudo nas horas do meio do dia. Utilize proteção solar, chapéu e óculos de sol, e beba água com frequência.

2

O que fazer se houver uma tempestade de verão?

No Mediterrâneo também são frequentes as tempestades de verão. Primeiro, o sol brilha, mas logo o tempo muda de repente e há uma tempestade. Em nenhuma circunstância deverá proteger-se debaixo de uma árvore ou de uma tenda de campismo. Se não tiver outra possibilidade, coloque-se sobre uma base isolante, por exemplo, uma mochila ou uma corda de escalada. Não se agarre a objetos de metal.

3

No Mar

Se estiver a bandeira vermelha, é proibido tomar banho, assim como navegar. Nestes casos, também não é aconselhável fazer passeios junto à costa.

Por outro lado, convém prestar atenção à presença de medusas (alforrecas). Se sofrer uma picada, lave com água de mar – nunca com água doce – e dirija-se ao posto de socorros ou ao centro de saúde mais próximo.

O Mediterrâneo e os seus riscos:

Febre de Malta (Brucelose):

Esta doença é provocada pelo consumo de produtos lácteos não pasteurizados, como o queijo de leite cru. Pode causar febre, dores musculares e outros problemas.

Raiva canina e da raposa (Equinococose): É causada pela ingestão de alimentos ou água contaminada com ovos de minhoca, presentes em cães, gatos e raposas.

Proteção: evitar o contacto direto com os animais, lavar bem os alimentos e lavar bem as mãos.

Icterícia (Hepatite A e B): Os vírus estão presentes em todo o mundo. A hepatite A contagia-se através de alimentos não lavados e de bebidas; a hepatite B através do contacto com fluidos corporais infetados.

Proteção: cuidados higiénicos e vacina.

Febre de Pappataci: Contagia-se através dos mosquitos. É uma doença semelhante à gripe, que se manifesta aproximadamente aos 3 ou 4 dias após a picada.

Proteção: antimosquito.

Leishmaniose: É uma doença produzida por um parasita, que se transmite através da picada de um mosquito infetado. Formam-se úlceras na pele.

Proteção: repelente de mosquitos.

Febre do Nilo Ocidental: É causada por mosquitos noturnos. Os seus sintomas são: febre e erupções cutâneas após 4 a 21 dias.

Proteção: antimosquito.



Diarreia do viajante: É a doença mais frequente durante as viagens. Normalmente, cura-se por si só em 2 ou 3 dias, sem necessidade de probióticos. É importante manter a hidratação, sobretudo nas crianças e, caso se trate de uma manifestação forte, consultar o médico.

Proteção: possível vacina contra a diarreia do viajante. (Consulte o médico de família).

Sãos e salvos no Mediterrâneo.

A nossa Plataforma de Assistência pode ajudá-lo se tiver algum problema durante as férias.

Em caso de necessidade de assistência médica tenha em conta as seguintes indicações:

No hospital:



- Chame a Plataforma de Assistência o mais rapidamente possível.
- Não assine nem pague nada antecipadamente. A Plataforma de Assistência encarregar-se-á das despesas do seu tratamento.
- Procure uma segunda opinião (sobretudo se se tratar de crianças). Nas clínicas privadas no estrangeiro devem ser evitados os tratamentos excessivos e as operações precipitadas. Consulte o nosso pessoal de Assistência 24 horas.
- Não entregue o seu passaporte; se for necessário, entregue uma fotocópia.
- Mantenha a calma.
- Se necessário, informe o guia turístico local.

Em caso de tratamento em ambulatório:



- Contacte a nossa Plataforma de Assistência.
- Peça uma fatura do tratamento e confira-a.
- Se tiver de interromper a viagem por doença, não se esqueça de pedir um atestado ao médico local!

Com o nosso seguro de viagem, se adoecer durante a viagem e tiver de antecipar o seu regresso a casa, não só lhe devolveremos as despesas do tratamento médico, como também as tarifas dos serviços de que não tenha podido desfrutar, desde que cobertos pela sua apólice.

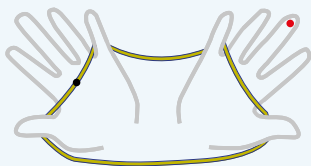


Rota de carro pelo Mediterrâneo.

Ideia para viagens longas de carro: "Jogo do cordel".

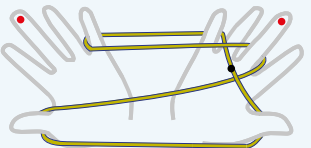
A TORRE EIFFEL – Um exercício fantástico para o cérebro e para os dedos!

1



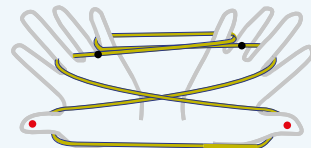
Coloque o cordel entre a polegar e o dedo mínimo.

2



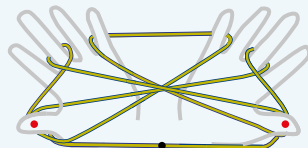
Meta o dedo médio ● de cada mão por debaixo do cordel. ●

3



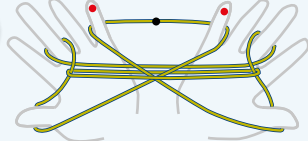
Passe os polegares ● por debaixo dos fios. ●

4



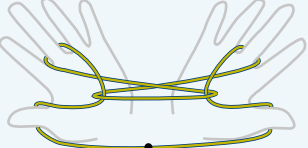
Passe os fios por cima dos polegares.

5



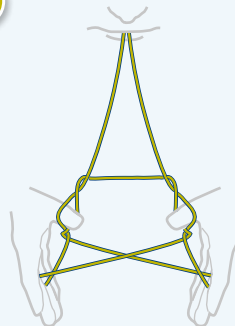
Passe os fios por cima dos dedos mínimos.

6



Passe os polegares por debaixo dos fios.

7



Puxe os fios para cima, com os dentes.

Ai, dói-dói!

Pequenos truques para a viagem.

Um sopro forte, uma tirinha de unicórnio e um gelado de chocolate. Assim, com carinho e imaginação, fazemos com que lhes passe a dor inicial. E já não dói tanto!

- 1 Faça o gesto de um sopro forte para afugentar o "dói-dói" e depois aplique o bálsamo mágico (creme de mãos ou similar).
- 2 Conte uma história sobre viagens: "Sabes o que é que aconteceu uma vez à ovelha Wolli?"
- 3 Agarre o dói-dói com o punho e puxe-o com toda a força: "Olha! Já não está lá!"
- 4 Aplique uma ligadura sobre o "dói-dói" e decore-a com os tesouros da bolsa de maquilhagem da mamã.
- 5 Olhe para o ar e veja como o "dói-dói" se afasta, voando no ar"
- 6 Cante a canção da cura: "cura-te, cura-te, rabinho de rã, se não te curares hoje, cura-te amanhã".
- 7 Ralhe com o elemento causador do "dói-dói": pedra, bola , Skate – Não podes ter um pouco mais de cuidado?
- 8 Deixe que a criança nos indique com as mãos a intensidade da dor "O "dói-dói" é tão grande como o papá?" "É mesmo assim tão grande?"

Poderá encontrar mais conselhos úteis para as suas viagens na página web www.erv.pt ou blog.erv.pt .



PREDICTABLE