

saúde.beleza.bem-estar.

TESTEMUNHO VOLTA AO MUNDO EM FAMÍLIA

# saber viver

dezembro 2011 \* número 138 \* mensal \* ano 12 \* 2.20€ \* Portugal Continental

## NÃO ENVELHEÇA!

**VEJA O QUE PODE FAZER JÁ  
PARA TER A PELE QUE SEMPRE QUIS**

**+** As novidades da dermatologia estética



*passatempos*

**4 PACKS  
COM 150  
EXPERIÊNCIAS**



**1 ROBOT  
DE COZINHA**

**DESCONTOS  
até 90%**  
*veja na pág. 98*

## ESPECIAL NATAL

*Presentes até 10€*

*Como poupar  
nas festas...  
e não engordar*

**SEXO**  
*as mulheres  
têm menos  
desejo?*

**JOSÉ  
AVILLENZ**  
*revela as  
suas receitas*

**THE BIGGEST  
LOSER**  
*entrevistámos  
a treinadora*





# volta ao mundo em família

*A um mês de partir pelo mundo com a mulher e a filha de cinco anos, o jornalista de viagens Filipe Morato Gomes explica como organizar a viagem da sua vida*

**NÃO É PRECISO TER MUITO DINHEIRO** para dar a volta ao mundo. Tão pouco é necessário esperar que os filhos entrem na universidade. Atravessar continentes pode ser muito acessível. A palavra é de Filipe Morato Gomes, ex-engenheiro de sistemas, que um dia descobriu que estar desempregado pode ser a oportunidade para concretizar sonhos adiados.

Em 2003, percorreu o mundo durante 14 meses e tornou-se jornalista de viagens. Até hoje. Em janeiro, volta a partir, mas desta vez a mulher e a filha de cinco anos acompanham-no num périplo que começa em Singapura e termina 12 meses depois, na América Central. Porque não há sonhos impossíveis, este homem com «alma de viajante» partilha experiências e dicas para partir em família.

## PLANO LOW COST

Viajar pode ser uma oportunidade para viver momentos únicos em família. O segredo está em pesquisar, organizar a viagem e «descomplicar». «Existem pacotes de viagens intercontinentais que permitem conhecer o globo por pouco mais de mil euros. Desta vez, comprei um desses voos porque, primeiro, é uma forma de

controlar o custo e, depois, tenho de fazer um planeamento por questões de saúde», explica. Convém ainda reunir contactos e alternativas de alojamento. Excluindo eventuais dormidas em *couchsurfing* ou em casa de amigos, para a estadia o viajante acredita «ser suficiente cerca de 40 euros por dia para três pessoas». De mochila às costas, onde cabe apenas a roupa essencial, um *kit* de saúde, o coelhinho de pelúcia da pequena Inês e os passaportes, Filipe Morato Gomes comenta: «Somos gente "normal" que não precisa de luxos em viagem e poupa no dia a dia para viajar, com a vantagem adicional de, para nós, esta viagem ser também trabalho.»

## VÁRIOS DESTINOS

De Portugal, Filipe Morato Gomes e a família viajam para Singapura. «Ficaremos

nesta região por algum tempo. Vamos ao sul da Tailândia, Malásia, Filipinas e Indonésia. No fim de abril, deixamos Bali e partimos para a costa oeste da Austrália. Depois, Nova Zelândia e a seguir passaremos alguns meses no Pacífico: Nova Caledônia, Tuvalu, Samoa, Fiji, ilhas Cook. Em setembro, viajaremos para Los Angeles. Os últimos três meses serão passados na Costa Oeste da América do Norte. Provavelmente, o plano A, se não for muito caro, é, de Miami, conseguir um voo para a Costa Rica e Panamá», descreve.

#### ITINERÁRIO MARCADO

Na escolha do itinerário, é importante ter em conta os mais pequenos. «Com filhos é diferente. O ritmo da viagem tem de ser mais lento, mas não podemos pôr as crianças numa redoma. Por exemplo, acabei por reservar um voo para as Filipinas que nos vai obrigar a ficar da meia-noite às cinco da manhã no aeroporto. Vou deixar de fazê-lo por causa da Inês? Não. Ela habitua-se a isso.» Nos sítios por onde viaja, procura encontrar atividades que tornem a viagem ainda mais fascinante: «Em Singapura, há um aquário fantástico e existem plataformas onde se fazem caminhadas nas árvores. Na Austrália ou na Nova Zelân-

dia, tentaremos alugar uma caravana e arranjar uma casa numa árvore. Esse tipo de atividades ajuda a evitar o aborrecimento ou o stress.»

#### SIMPLIFICAR

Contrariando a ideia de que tudo é complicado, Filipe Morato Gomes garante que viajar é simples: «Na maioria dos países, os vistos não são necessários e, caso aconteça, basta pedir na embaixada de cada país, como em qualquer parte do mundo. Espero apenas precisar do visto para entrar na Indonésia, porque vamos permanecer por mais de 30 dias». Roupa, só se deve levar o essencial. «Quando se sujar, lavo; se se estragar ou faltar, compro», diz. Quanto a questões de segurança ou complicações de saúde, o viajante lembra que «em todo o mundo há pessoas, há crianças. Temos um seguro de saúde que nos dá acesso aos serviços hospitalares ou médicos, se necessário».

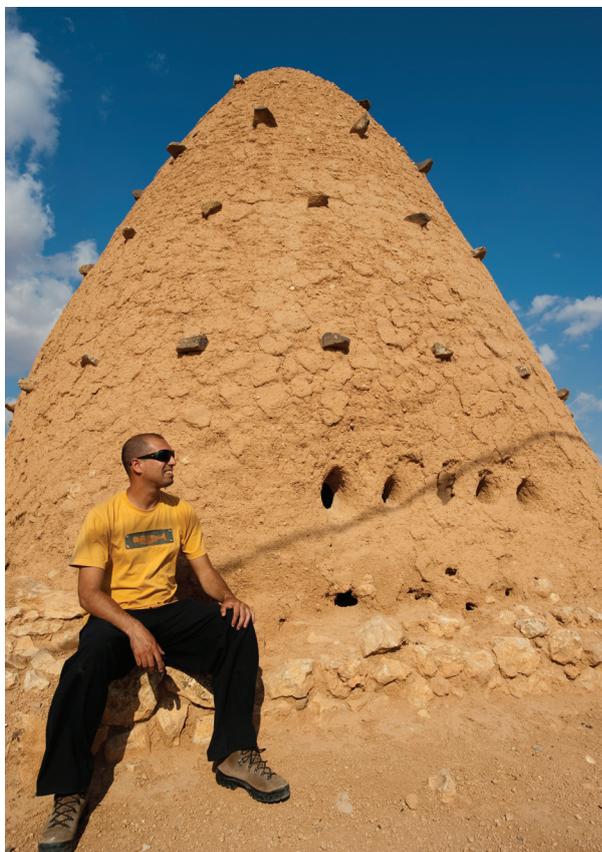
#### TOMAR PRECAUÇÕES

A alimentação é das poucas preocupações destes pais destemidos. «A Inês não come por prazer. Come porque tem de comer. Isso preocupa-nos, mais na perspetiva de quanto tempo é que ela vai demorar a adaptar-se». Independentemente do sítio do globo, o viajante

afirma que o importante na alimentação de uma criança é «usar a regra da diversidade. Só mudam os ingredientes e os alimentos disponíveis. Provar comidas diferentes faz parte do seu desenvolvimento». Em certas regiões deve «ter o cuidado de beber água engarrafada e evitar alimentos não cozinhados como saladas e fruta por descascar» ou até «utilizar um desinfetante de água», refere.

#### EXPERIÊNCIA ÚNICA

Sem receio de enfrentar os percalços do mundo – porque «também existem em Lisboa, no Porto ou em qualquer outro sítio do País» –, Filipe Morato Gomes e a família estão preparados para partir. «À medida que se viaja, apercebemo-nos de que tudo é mais fácil no terreno do que imaginamos em casa. O importante é que as pessoas não tenham receio. Qualquer família pode e deve sair», acredita. Com esta viagem, espera proporcionar à pequena Inês a maior experiência da sua ainda curta vida. «Queremos, como todos os pais, o melhor para a nossa filha. Este ano vai ser muito importante na formação dela; há muita coisa que vai esquecer, mas algo há de ficar». Daqui a um ano, Inês será das poucas crianças que poderá descrever o mundo com o mesmo à-vontade que os objetos do seu quarto de brincar ✨



## TOME NOTA

### OS CONSELHOS DE FILIPE MORATO GOMES

#### ANTES DE PARTIR

- ▶ Opte por um bilhete volta ao mundo.
- ▶ Evite determinados destinos em época alta, com muito calor, chuva ou possibilidade de furacões.
- ▶ Sempre que possível, peça alojamento a amigos ou faça *couchsurfing*.
- ▶ Dois meses antes de partir para destinos tropicais, consulte um especialista em medicina do viajante e leve o seu filho ao pediatra, para conhecer os riscos que corre e saber se é necessária vacinação.
- ▶ Se tem empréstimo à habitação e prevê viajar por muito tempo, tente arrendar a casa a amigos. Encerre as contas domésticas fixas.

#### NA BAGAGEM

- ▶ Canivete suíço, bússola e equipamento fotográfico.
- ▶ Mochila preferencialmente pequena.
- ▶ Roupa suficiente para uma semana e adequada aos locais por onde viaja.
- ▶ Prefira peças leves que possam ser sobrepostas e leve um polar.
- ▶ *Kit* de saúde de emergência (com um anti-histamínico e um antipirético).
- ▶ Guia *Travel with Children* da Lonely Planet.

#### DICA

Acompanhe as peripécias da pequena Inês em [www.pikitim.com](http://www.pikitim.com) e em [www.almadeviajante.com](http://www.almadeviajante.com)