

Recomendações e Alertas

1. A altitude potencializa o efeito do álcool. Três doses de pisco (aguardente de vinho) deixam qualquer um bêbado. Além disso, o ar nas grandes altitudes é rarefeito e isso aliado aos efeitos do álcool pode causar desidratação rápida. Por isso evite bebidas alcoólicas e beba bastante água mineral.

2. Nada de andar com câmera fotográfica pendurada no pescoço, jóias e relógios reluzentes em nenhuma cidade. Já está na cara que você é turista. Não precisa reforçar a imagem.

3. Fique alerta com pessoas que abordam viajantes nas ruas, estações e aeroportos oferecendo passeios a preços baixos. Seja simpático, mas não contrate nada com essas pessoas. Sempre que for contratar algum serviço procure uma agência legalmente estabelecida e peça um recibo (boleto) detalhando tudo que está contratando.

4. Independente do que a previsão do tempo diz você deverá levar roupas para o calor e para o frio. Não importa se é verão ou inverno. Para quem vive no sul do Brasil não é tão frio assim, mas para quem vive em outras regiões do Brasil pode ser um bocado frio viajar aos países andinos. Considere que a temperatura em Cusco mesmo no verão mais quente nunca passa dos 26 graus e à noite cai para próximo de 0°C. Nos meses de inverno ela fica negativa. Em Cusco você terá muitas opções de comprar blusas, luvas e outras roupas feitas com as fibras dos camélidos andinos além de roupas específicas para trekking.

5. Tenha em mente que tudo no Peru e na Bolívia é meio confuso e tumultuado, principalmente na hora da partida. É confusão por todos os lados. Você verá isso em todos os tours. Não se desespere. Na maioria das vezes as coisas se ajustam.

6. Observe que você terá que acordar bem cedo quase todos os dias. Algumas vezes de madrugada. É muito importante que deixe a bagagem pronta na noite anterior quando for partir para outra cidade ou para um trekking.

7. Na Trilha Inca ou no Salkantay não queira acompanhar alguém que por ventura esteja indo muito rápido, tenha seu próprio ritmo. Apenas procure manter um ritmo padrão próximo ao grupo.

8. Leve apenas o essencial para percorrer a trilha inca ou a trilha do monte Salkantay. Tenha em mente que quanto mais coisas levar mais difícil vai ser a caminhada. Por isso duas mudas de cada tipo de roupa e uma para dormir já estará bom. Não leve calça jeans porque elas pesam muito e não permitem mobilidade. Não precisa levar uma toalha de banho. Leve uma toalha de rosto. Use o bom senso. Tudo que não for utilizar na caminhada deve ser deixado no locker do hotel. É só entregar na recepção que eles guardam para você até a volta.

9. O padrão de higiene nos países andinos é bem inferior ao brasileiro. Por isso só coma alimentos cozidos, fritos ou assados. Não coma alimentos crus! Não coma saladas! Esqueça que elas existem enquanto estiver viajando. As frutas devem sempre ser lavadas e depois descascadas. Não importa que fruta seja! Não coma a fruta com a casca. Beba somente água mineral. É muito comum venderem milho verde com queijo nas ruas. Pode comer o milho verde que sai da água fervendo, mas não coma o queijo.

10. Mesmo seguindo todos esses procedimentos é quase inevitável que você tenha uma diarreia porque as bactérias presentes na água e comida de outras regiões são diferentes das que estamos acostumados no nosso dia a dia e já estão em nosso organismo. A questão é cuidar com a higiene e alimentação para que a coisa não se agrave a ponto de estragar a aventura. Em Cusco existem diversas farmácias e o remédio contra diarreia é um medicamento muito requisitado pelos viajantes. Geralmente são vendidos em pó, em saquinhos. Talvez seja adequado levar algum remédio básico para a diarreia aqui do Brasil, mas se for fazer isso consulte um médico antes de comprar qualquer medicamento.

11. É normal sentir os efeitos da altitude em Santa Cruz de La Sierra, La Paz, lago Titicaca, Cusco, Trilha Inca e Salkantay. Não se desespere. Não há como evitar, apenas minimizar os efeitos. Algumas pessoas sentem os efeitos do mal da montanha mais que outras. A regra geral para minimizar os sintomas é não beber bebidas alcoólicas, não fumar, comer pouco em várias vezes ao dia, andar devagar e beber mate de coca. Procure não beber mate de coca depois das 18h00 senão você não dorme. Se for mascar as folhas de coca procure lavá-las antes de colocar na boca! Aspirinas ou outro remédio contra dor de cabeça também é muito aconselhado, mas requerem consulta médica. Nas farmácias de Cusco são vendidos comprimidos contra o soroche. Mas destacamos novamente que todo remédio deve ser receitado por um médico.

12. O ar nas grandes altitudes possui pouca umidade. A sede é um alerta de que o organismo precisa de água. Não espere seu organismo pedir por água. Procure beber bastante água ao longo do dia. Faça disso um hábito. Beba apenas água mineral ou tratada com as pastilhas de purificação que são vendidas nas farmácias de Cusco. Tenha sempre uma garrafa de água em todos os tours e no quarto do hotel também.

13. Leve na viagem uma mochila pequena além da grande. Você vai utilizá-la em várias ocasiões. Principalmente durante os passeios onde poderá levar coisas pessoais, uma lanterna, blusa de frio, uma bolacha, água mineral e um chocolate.

14. Nunca deixe sua bagagem desacompanhada. Fique de olho nela o tempo todo.

15. Não mostre que você carrega muitos dólares. Divida o dinheiro em duas ou três partes. Não carregue todos os cartões de crédito juntos. Passaporte sempre com você. Não na bagagem que vai ser despachada no avião. Nunca no quarto do hotel.

16. Você irá precisar de moeda local para comprar as coisas, mas não troque seus dólares todos de uma única vez. Troque apenas US\$50.00 ou US\$ 100.00 de cada vez. Existem várias casas de câmbio nas cidades e você vai trocando à medida que precisar. Sempre que possível troque moeda nas casas de câmbio e não nas ruas com os cambistas. Preste bem atenção nas notas que lhe passarem. Somente aceite notas em bom estado de conservação. Nunca aceite uma nota com um pedacinho rasgado ou que esteja riscada. Além disso lembre-se de trocar seus soles ou bolivianos antes de embarcar de volta ao Brasil senão você acaba voltando com um monte de notas de dinheiro que servirão apenas para lembrança.

17. Se você estiver saindo do Brasil com filmadora ou câmera fotográfica importada, lembre-se que deve declarar isso no posto da Receita Federal do aeroporto ou da fronteira, utilizando a Declaração de Saída Temporária - DST, antes de sair do Brasil. Se você não fizer isso pode ocorrer de, quando retornar ao Brasil, ser parado na alfândega de volta ao Brasil senão você acaba voltando com você os comprou lá fora.

18. É muito comum a prisão de estrangeiros tentando embarcar com cocaína no aeroporto de Lima. O principal destino dos "mulas" é Madrid e Amsterdã. Portanto, fique alerta quando alguém puxar conversa e disser que está indo para a Espanha ou Holanda. Se alguém lhe pedir pra "olhar" uma mala por um instante, diga que não pode porque já está de saída. Carregar então, nem pensar.

19. Muita atenção nas ruas de Lima e La Paz. São dezenas de acidentes de trânsito todos os dias, principalmente atropelamentos. No trânsito dessas cidades as normas não são respeitadas, os veículos não passam por revisões, as punições inexistem e os pedestres são as maiores vítimas. Olhe para os quatro lados antes de atravessar qualquer rua nessas cidades.

20. São comuns os tremores de terra na região sul do Peru, principalmente em Arequipa. Na maioria das vezes os tremores não chegam a causar grandes danos, mas assustam qualquer um. Muitos hotéis daquela cidade possuem alertas do que fazer em caso de tremores de terra. Observe as placas nos corredores.

21. Fique atento em Lima e La Paz porque são capitais e apresentam os problemas de segurança como qualquer capital. Redobre o cuidado na região de Cochabamba e Santa Cruz de la Sierra na Bolívia. Há relatos de quadrilhas especializadas em assaltar turistas. Alguns bandidos se vestem de policiais e abordam os turistas para assaltá-los. A princípio não há motivos para abordagem policial de turistas estrangeiros. Se você for abordado por supostas autoridades de Migración exija a credencial de identificação do policial e tenha sempre outras pessoas por perto.

22. Nas fronteiras entre Chile, Peru, Bolívia e Brasil é comum o contrabando de drogas, principalmente pasta básica de cocaína. Muitas vezes as mulas são pessoas simples contratadas por traficantes. Fique alerta.

23. Nos países andinos o consumo de folhas de coca é natural e cultural. Vende-se legalmente nas ruas para fazer chá ou para mascar. Você pode comprar e utilizar livremente. No entanto a saída com este produto do país por estrangeiros pode ser um motivo de problema na alfândega. Pior ainda pode ser a entrada com ele no Brasil.

24. É proibido sair de qualquer país andino com objetos de arte pré-colombiana. Embora alguns locais os vendam livremente, não compre.

25. Corte as unhas dos dedos dos pés bem curtas antes de ir pra trilha inca ou Salkantay. Se não fizer isso elas serão pressionadas contra o bico do seu calçado e a ponta dos dedos vai inflamar. Se isso acontecer sua caminhada vai ficar muito difícil.

26. Se for percorrer a trilha inca ou Salkantay leve um tubo de pomada contra assaduras. É um dos itens mais importantes numa caminhada.