

## ARRUMANDO A MALA

### Check List

#### Essenciais

- Vacina contra febre amarela – **obrigatório.**
- Calçados fechados para caminhadas - **obrigatório.**
- Calças compridas para caminhadas - **obrigatório.**
- Lanterna - **obrigatório.**
- Caderno de campo para anotações - **obrigatório.**
- Estojo com lápis, caneta, etc. - **obrigatório.**
- Capa de chuva – **obrigatório.**
- Repelente contra insetos.
- Protetor solar.
- Chapéu ou boné.
- Cantil ou garrafa.
- Roupa de banho.
- Roupas leves.
- Roupas quentes para a noite.
- Medicamentos de uso pessoal / Estojo de primeiros socorros.

#### Opcionais

- Binóculos (não é obrigatório, mas muito aconselhável ter o seu)
- Máquina fotográfica
- Fita adesiva (silver tape)
- Óculos escuros
- Bússola ou GPS

## **Essenciais**

### **Calçados confortáveis para caminhadas (obrigatório).**

É tentador usar sandálias e chinelos no calor da Amazônia e elas são, de fato, muito populares nas cidades da região. Nas trilhas na floresta, porém, use sempre calçados fechados. Botas ou tênis protegem seus pés contra o ataque de formigas, cupins, micuins, carrapatos e principalmente mosquitos, que adoram picar através da pele fina dos pés. Além disso, as folhas que cobrem as trilhas escondem espinhos e gravetos que podem machucar pés desprotegidos. Caminhadas na floresta são normalmente curtas e relativamente fáceis. Porém, as trilhas podem ser lamacentas. Além disso, você pode ser surpreendido por um aguaceiro. Por isso, calçados impermeáveis são recomendados. Caminhar com meias encharcadas é incômodo e pode causar bolhas. "Botinhas de caminhada" são recomendadas porque são confortáveis e dão proteção aos tornozelos. De preferência a calçados feitos de material que seque rápido (ex. borracha e plástico).

### **Calças compridas confortáveis (obrigatório).**

Bermudas e shorts podem ser usados na cidade e nas dependências do lodge, mas use sempre calças compridas nas caminhadas na floresta. Eles protegem contra arranhões e principalmente contra ataques de insetos (formigas, carrapatos, mosquitos, etc.). Dê preferência a tecidos leves e resistentes. Calças jeans são boas, embora um pouco pesadas demais. Evite lycra. Dê preferência a tons sóbrios e escuros (azul ou verde escuros, cáqui). Evite branco e cores vivas; elas espantam certos animais.

### **Lanterna (obrigatório).**

No Cristalino, o gerador é desligado às 22:00. Todos os quartos possuem velas e fósforos, mas uma lanterna sempre à mão pode tornar uma visita noturna ao banheiro uma tarefa mais simples. Além disso, serão feitas atividades noturnas.

### **Repelente contra insetos.**

Mosquitos - ou carapanãs, como são conhecidos na Amazônia - não são um problema tão sério na bacia do Rio Negro (Manaus, Parque Nacional do Jaú, Anavilhanas) pois a acidez das águas pretas geralmente impedem a sobrevivência de larvas de mosquito. Em áreas de "água branca" (Rios Solimões, Madeira, Purús, Juruá) carapanãs podem facilmente tirar seu sono. Ainda mais chatos que os carapanãs são os "piuns" e "meruins", parentes dos conhecidos borrachudos. No Cristalino, os piuns (tipo de borrachudo) são mais frequentes nas margens do rio. Na estação seca (junho – novembro), os carrapatos incomodam mais que os mosquitos. Dê preferência aos sprays, pois eles podem ser aplicados também sobre as roupas. Comprimidos de vitamina B e alho podem lhe fazer bem, mas não vão manter os mosquitos longe de você.

### **Capa de chuva.**

A floresta tem sempre surpresas esperando por você. Mas a chuva certamente não é uma delas. Especialmente entre os meses de dezembro e maio. Afinal, você está na "rainforest". Uma capa de chuva pode lhe manter razoavelmente seco e, principalmente, salvar sua máquina fotográfica. Evite capas muito grandes e longas que poderão enroscar nos ramos e tolher seus movimentos.

### **Protetor solar.**

Especialmente recomendado para aqueles que farão passeios ou viagens de barco. O vento agradável do passeio impede que você perceba o quanto o sol equatorial está lhe queimando. É recomendado também para aqueles que pretendem nadar. Use protetor com fator de proteção compatível com seu tipo de pele.

### **Chapéu ou boné.**

Pela mesma razão que o protetor solar. E ainda, ele dá alguma proteção à cabeça e aos olhos. Ele impedirá que abelhas sem ferrão que costumam se emaranhar nos cabelos lhe perturbe. Impede também que o suor da testa escorra para os olhos. Especialmente recomendado para que usa óculos, pois impede que a chuva molhe as lentes.

### **Cantil ou garrafa.**

Mantenha-se hidratado. Leve sempre com você um cantil ou garrafa de água mineral ou suco em caixinha ou qualquer coisa que goste de beber. E beba. Pois você vai suar o tempo todo.

### **Roupa de banho.**

A Amazônia é o mundo das águas. Seja nos lagos, nos rios ou caindo do céu na forma de aguaceiros, a água é onipresente na região. Afinal, um quinto de toda a água doce do planeta está na Amazônia. No Cristalino, o melhor lugar para nadar e curtir as águas claras e refrescantes do rio Cristalino é o trapiche.

### **Roupas leves.**

A Amazônia é tipicamente quente e úmida. Temperaturas acima de 30<sup>0</sup>C e umidade próxima de 100% não são raros. Camisetas de algodão são recomendáveis. Shorts e bermudas podem ser usadas na cidade e nas dependências do lodge. Evite cores vivas pois elas podem espantar alguns animais. Conselho: não leve roupas brancas, pois com tanta lama, poeira e suor elas logo vão parecer sujas. Dê preferência ao cáqui, verde, bordô, azul-escuro...

### **Roupas quentes.**

É isso mesmo! Mesmo na linha do equador, numa floresta tropical, a madrugada pode ser surpreendentemente fria, com temperaturas próximas de 20<sup>o</sup>C. Camiseta de manga comprida, calças compridas e meias são a salvação (e bastam).

### **Medicamentos de uso pessoal e Estojo de primeiros socorros.**

Caso esteja tomando algum remédio específico durante o período da viagem, não se esqueça de levá-lo e, mais importante, tomá-lo nas horas corretas.

Além disso, tenha sempre em mãos materiais de socorro para os probleminhas que possam acontecer. Seu estojo deveria conter: desinfetante (álcool ou mercúrio), gaze esterilizada, esparadrapo, band-aids, antihistamínicos (para picadas de inseto e outras reações alérgicas. Ex. Creme Fenegan), aspirina (ou Tylenol ou Ibuprofen) e pinça para a remoção de farpas e espinhos.

## **Opcionais**

### **Binóculos.**

Mesmo os menores binóculos fazem uma imensa diferença. Você vai curtir muito mais os animais ao seu redor vendo-os de perto.

### **Máquina fotográfica.**

Não vá perder a oportunidade de registrar sua viagem.

### **Bússola ou GPS**

Podem ser úteis nos momentos de lazer. Praticar como usá-los é sempre muito interessante.

### **Fita adesiva.**

Boas fitas adesivas podem ter os mais variados usos em uma viagem, de tapar buracos no mosquiteiro a substituir a alça rompida da mochila a remover micuins e carrapatos da sua calça.

### **Óculos escuros.**

Recomendados nos passeios de barco.

**Elaborado por  
Silvio Marchini  
Edson Grandisoli  
© Escola da Amazônia 2009**