

# CHECK LIST DO(A) INTERCAMBISTA À ÁFRICA DO SUL

*Tony Musskopf* (Org.)

**Objetivo.** Este *check list* é dedicado aos voluntários e voluntárias da Conscienciologia que desejam realizar intercâmbios internacionais na África do Sul. O texto é um *guia turístico*, não turístico. Aqui você irá encontrar uma série de dicas práticas e orientações para planejar e realizar seu intercâmbio conscienciológico internacional em *South Africa* (SA).

**Aviso.** Papel aceita tudo. Os organizadores deste documento não se responsabilizam por eventuais omissões, erros não-intencionais ou informações desatualizadas que possam levar a prejuízos aos voluntários viajantes. Lembramos que este *check list* se aplica à África do Sul e não a outros países do continente africano. Cada intercambista internacional deve organizar sua viagem com detalhismo máximo, por sua conta e risco.

## I) PLANEJAMENTO DA VIAGEM:

01. **Duplismo.** Viaje sempre acompanhado de seu duplista evolutivo. Não viaje sozinho. A itinerância-duplista reforça a autodefesa do casal e evita assédios de base afetivo-sexuais. Aos intercambistas ainda sem duplista recomenda-se realizar o intercâmbio na companhia de amigos voluntários afinizados aos objetivos da viagem.
02. **Saúde.** Recomenda-se fazer um *check up* de saúde com meses de antecedência de sua viagem. A INTERCONS oferece serviço de assessoria médica aos viajantes. Não viaje com problemas de saúde pendentes ou com enfermidades que possam se agravar no Exterior.
03. **Dinâmica.** Do ponto de vista parapsíquico, sugere-se participar da Dinâmica Parapsíquica da África antes de sua viagem com objetivo de fazer *rapport* com o holopense africano e estar aberto a *insights* e inspirações da equipex relativas à itinerância. Onde e Quando: Salão das Dinâmicas do CEAEC, todos os sábados das 15h às 17h30.
04. **Estudo.** Estude tudo o que puder sobre as cidades e lugares para onde você irá viajar. Conheça a história, a geografia, a cultura a economia e o clima político atual. Leia livros e guias de viagem. Assista filmes e documentários a respeito. Acesse os jornais *online* locais. Visite as cidades e *spots* através do *Google Maps* e *Google Street View*. Leia *blogs* de viajantes. Converse com quem esteve nestes lugares. Aplique o Cosmograma. Além de estabelecer *rapport* com as consciências e os holopenses africanos este estudo é útil no planejamento da viagem.
05. **Dossiê.** Organize-se. Abra pastas com documentos de sua itinerância. Crie arquivos e planilhas no computador. Faça um *dossiê* completo.
06. **Data.** Ao estabelecer a data de sua viagem considere pelo menos estas variáveis: a) Será alta ou baixa temporada turística? O clima é propício? Será estação de chuvas (com aumento

dos casos de malária) para as regiões aonde vou? Haverá megaevento esportivo, religioso, político ou festivo?

07. **Roteiro.** Planeje um roteiro ou cronograma detalhado de sua viagem, dia a dia, com horários de voos, translados, atividades, contatos, refeições, etc. Não programe muitas atividades por dia. Sugere-se um compromisso por dia ou turno. É preciso ser flexível às extrapautas. Tal roteiro irá ajudá-lo a manter-se em foco, prevenir ociosidades, evitar gastos imprevistos e acidentes de percurso.
08. **Orçamento.** A partir deste roteiro minucioso é possível você fazer um orçamento detalhado das despesas de sua viagem.
09. **Retorno.** Planeje e organize também a sua ausência quando estiver viajando. Deixe tudo calçado do ponto de vista familiar, profissional, a exemplo de contas a pagar, rotinas da casa, *pets*, etc. para você não ter surpresas desagradáveis e acúmulo de pendências quando retornar de viagem.
10. **Compromissos.** Alivie sua agenda na véspera da viagem. Não marque compromissos importantes que demandam muita energia na véspera de sua viagem e não se sobrecarregue logo após seu retorno.
11. **Auxiliar.** Defina quem será seu(s) *auxiliar(es) em terra*, ou seja, aquela pessoa quem irá cuidar dos seus *pets*, de sua casa e de eventualidades durante o período em que você estará viajando (amparador intrafísico).
12. **Visto.** Brasileiros não necessitam de visto para viagens de até 90 dias (turismo e/ou negócios) para a África do Sul. Basta apenas apresentar o passaporte com validade de até 1 mês (da data de retorno ao Brasil), com pelo menos 2 páginas em branco e apresentar o *Certificado Internacional da Vacina* contra febre amarela, que deve ser tomada pelo menos 10 dias antes do embarque.
13. **Vacina.** A aplicação da vacina contra febre amarela (*yellow fever*) é obrigatória para admissão de viajantes em diversos países, inclusive para a maioria dos países africanos, incluindo a África do Sul. Para que tenha eficácia, a vacina deve ser aplicada pelo menos 10 dias antes da data da viagem. A vacina tem validade de 10 anos. Você poderá tomar a vacina gratuitamente em qualquer posto de vacinação. Procure uma Unidade de Saúde mais próxima de sua residência (Secretaria Municipal ou Estadual de Saúde). Mas não basta apenas tomar a vacina, é preciso comprovar que você está imunizado contra a febre amarela e/ou outras doenças através do *Certificado Internacional de Vacinação e Profilaxia (CIVP)* cuja validade é a mesma da vacina. Este Certificado deverá estar sempre com você em suas viagens. Por isso, carregue-o sempre junto com o passaporte. Para obter o *Certificado Internacional de Vacinação* você deverá ir à ANVISA: Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Leve consigo: documento oficial com foto, CPF e comprovante de sua vacina contra febre amarela obtida no posto de vacinação. Em Foz do Iguaçu, a ANVISA localiza-se na Avenida Paraná, 3.830 (aproximadamente 500 metros após a delegacia de Polícia Federal), o atendimento é de segunda a sexta das 8h30-11h30 e 14h30-17h30; telefone: (45) 3522-3821.
14. **Seguro.** Faça um seguro de saúde internacional em uma agência de viagens de sua confiança. Este seguro é obrigatório para voluntários intercambistas internacionais da Conscien-

ciologia. Contrate seguro com coberturas amplas e informe-se com seu agente de viagens sobre como acionar o seguro no seu país de destino. Guarde consigo cartões e telefones para acesso fácil em caso de emergência.

15. **Vouchers.** Guarde em uma pasta a cópia impressa de todos os *vouchers* com a reserva de hotéis ou *guest houses* onde você ficará hospedado. Envie *e-mail* para o hotel ou *guest house* para certificar-se de que sua reserva está confirmada. Imprima cópia destes *e-mails* e comprovantes de pagamento das reservas e leve tudo consigo na viagem.
16. **E-tickets.** Guarde em uma pasta a cópia impressa de todos os *e-tickets* de seus voos domésticos e internacionais. Ligue para a Companhia Aérea para certificar-se de que seu voo está confirmado, bem como data, horário e assentos.
17. **Cartão de Crédito.** Informe o destino e o período de viagem ao seu banco para que o mesmo possa autorizar despesas no seu cartão de crédito internacional. Em alguns bancos este comunicado/autorização pode ser feito diretamente pelo *Internet Banking*. Ah, e certifique-se de que seu cartão de crédito *tem crédito de folga* para suas despesas de viagem e não está próximo da data de expirar.
18. **Conexões.** Evite comprar voos com horários apertados de conexões, especialmente se forem de companhias aéreas diferentes. Se um voo doméstico atrasar, você poderá perder o embarque do voo internacional. Lembre-se que é preciso apresentar-se com antecedência *mínima* de 2 horas no aeroporto para embarques internacionais.
19. **Câmbio.** Você pode comprar Rands Sul africanos (ZAR) em casas de câmbio 24h do aeroporto de Guarulhos, SP. Pode-se, por exemplo, comprar a moeda no Banco Safra, localizado no Piso de Embarque do Terminal de Passageiros 1 Asa B (próximo à praça de alimentação) e no Terminal 3. É possível telefonar e solicitar com antecedência quantia desejada de Rands sul africanos. Aceita-se cartão de débito e de crédito. Telefone: (11) 2413-8100.

## II) VÉSPERA DA VIAGEM:

20. **Bagagem de Mão.** Leve na bagagem de cabine o *kit de sobrevivência básico* do intercambista, caso a bagagem despachada seja extraviada. Dentre os itens essenciais estão, remédios, documentos, itens de higiene e roupas.
21. **Vigilância.** Para evitar atrasos nos aeroportos ou problemas com a Vigilância Sanitária nacional e internacional, evite transportar frutas, vegetais, sementes, plantas e produtos de origem animal.
22. **Normas.** Para evitar transtornos antes da viagem, siga as regras de segurança aérea. Não transporte grandes quantidades de líquidos (garrafas) na bagagem de mão. Gel, espuma de barbear, pasta de dente e líquidos devem estar acondicionados em recipientes com menos de 100ml cada e deverão ser guardados em uma pequena bolsa de plástico transparente (de 20 x 20 cm) com fecho hermético. Maiores quantidades de líquidos são permitidas na bagagem de porão da aeronave.
23. **Malas.** Use malas sempre identificadas e fechadas com chaves ou cadeados. Prefira malas leves, com casco rígido e rodinhas. Sempre feche as malas com cadeados. Recomenda-se vedar as malas (*Protect Bag*) e sempre identificá-las com seu nome e cidade de destino.

24. **Livros.** Todos os voluntários intercambistas internacionais estão convidados a levarem consigo livros da Conscienciologia para doação em suas viagens ao Exterior. Consulte a equipe da INTERCONS para selecionar as obras, obter dicas sobre doação de livros e contatos de bibliotecas internacionais. Portanto, reserve um volume em suas malas para acondicionar livros.
25. **Franquia.** A franquia de bagagem para voos domésticos é de 2 malas com 23Kg cada. Mas atenção: para voos internacionais pela *South African Airways* a franquia é 2 malas totalizando 32Kg por passageiro. Consulte sua companhia aérea para informações atualizadas. Calcule o peso de sua bagagem em uma balança doméstica para evitar surpresas no *check in* e o pagamento de taxas de excesso de bagagem.
26. **Camel Travel.** Levar carga pesada de livros na bagagem a longas distâncias é tarefa que exige técnica (daí o apelido bem humorado: *Camel Travel*). Eis nossas recomendações:
  - a. Acomodem bem os livros nas malas de modo que não amassem nem sofram qualquer tipo de dano.
  - b. Se possível, embrulhem em saco plástico grosso ou tipo bolha (os que estão sem embalagem) e misture no meio das roupas para dar amortecimento e não configurar mala só de publicações.
  - c. Evite muitos livros repetidos. Foz do Iguaçu é rota de drogas e contrabando, por isso a Receita e a Polícia Federal poderão querer abrir as malas para inspeção ao passar no Raio-X.
  - b. No aeroporto de Foz do Iguaçu, caso perguntem, diga que os livros são para doação e que você é do CEAEC (instituição conhecida pela maioria do *staff* do aeroporto local).
  - e. Caso perguntem, o importante é explicar que as obras *não* serão vendidas, mas doadas gratuitamente para bibliotecas.
27. **Bibliodiáspora.** Os livros a serem doados precisam ser carimbados, etiquetados e selecionados para as bibliotecas onde ainda não foram entregues. Lembre-se: a Intercons tem registro de todas as doações de livros pelo mundo e existem milhares de livros em estoque para serem doados. Assim, antes de doar livros combine com os voluntários da Intercons o itinerário de bibliotecas e quais livros serão doados para evitar repetições de acervo e retrabalho. Ao doar os livros, avise-nos! Envie um *e-mail* para nós ([intercambioconscienciológico@gmail.com](mailto:intercambioconscienciológico@gmail.com)) informando: títulos dos livros doados; idiomas dos livros; respectivas quantidades; nome da biblioteca ou instituição que recebeu a doação; cidade; país; forma de doação (em mãos ou correios); seu nome completo (temos uma planilha eletrônica pronta e caso queira utilizá-la é só solicitar para nós).
28. **Mochila.** Para circular nas cidades e regiões, inclusive a pé, recomenda-se levar uma mochila leve ou bolsa de mão prática, não espalhafatosa (para evitar assaltos).
29. **Meteorologia.** Na véspera da viagem, consulte a previsão do tempo, temperatura e umidade local da próxima semana em sua cidade de destino para fazer os *ajustes finos* de sua bagagem.
30. **Antecipação.** Para evitar correrias e desgastes desnecessários, não deixe para fazer suas malas na última hora. Você poderá perder horas preciosas de sono (e piorar seu *jet lag*) fazendo malas em cima da hora.
31. **Ritmo.** Reduza o ritmo de afazeres para evitar acidentes de percurso na véspera da viagem. Durma, hidrate-se e alimente-se bem para aumentar sua imunidade física e energética.

32. **Jet Lag.** Na véspera de sua viagem, se possível, vá gradualmente ajustando o seu relógio biológico com o horário sulafricano. Durma e acorde mais cedo para acostumar-se com o horário local. Ao chegar no país de destino, durma, mantenha-se acordado e faça as refeições *conforme o horário local* para adaptar-se mais rapidamente. Tenha contato com a luz solar. Se sua estadia for curta, mantenha o biorritmo do país de origem, se possível. O ideal é o viajante descansar bem nos primeiros dias para depois aproveitar a viagem e evitar *forçar a barra* e querer sair para conhecer novidades ainda cansado do voo.
33. **E-mail.** Envie um *e-mail* para você mesmo com cópia (*backup*) de toda documentação de sua viagem. Assim você poderá acessar códigos de reserva de voos, de hospedagens, endereços, horários, telefones em caso de extravio de bagagem. Outra possibilidade é fotografar e digitalizar o passaporte e outros documentos como cartões de visita para tê-los à mão.
34. **Auxiliar.** Deixe um roteiro com telefones e endereços úteis, dados dos voos, itinerários, hotéis e lugares onde você estará ao longo de sua viagem para seus familiares e/ou *auxiliares em terra*, caso eles precisem fazer contato com você em caso de emergência. Envie o mesmo *email* para a INTERCONS: [intercambioconscienciológico@gmail.com](mailto:intercambioconscienciológico@gmail.com) para o caso de emergências internacionais.
35. **Cartão.** Imprima cartões de emergência com seus dados em inglês contendo: nome, tipo sanguíneo, número do seguro-saúde, se é alérgico a medicamento/substância, endereço, telefone e *e-mail* para contato em caso de emergências, etc. Guarde estes cartões sempre consigo e com sua bagagem de mão.
36. **Web Check-in.** Prefira fazer *web check-in* em casa para evitar filas, poupar tempo e reservar os melhores assentos para seu voo.
37. **Translado.** Planeje e confirme os seus translados aos aeroportos meticulosamente para evitar atrasos e imprevistos.

### III) AEROPORTOS E VOOS:

38. **Pré-embarque.** Faça refeições leves e evite bebidas gaseificadas *antes* dos voos.
39. **Roupas.** Use roupas confortáveis durante a viagem. Evite cintos, calçados e vestimentas apertadas que possam prejudicar a circulação sanguínea, especialmente durante longos períodos de voo. Leve agasalho para proteger-se do ar condicionado da aeronave.
40. **Comida a bordo.** Leve barra de cereal ou lanches embalados (*snacks*) para voos de longa duração. Caso necessite de alimentação especial, solicite à Companhia Aérea no momento da compra de sua passagem.
41. **Antecedência.** Chegue ao aeroporto pelo menos 2 horas *antes* do horário de partida dos voos internacionais e ao menos 1 hora *antes* dos voos domésticos.
42. **Milhagem.** No despacho de bagagens, lembre-se de solicitar suas milhagens junto à Companhia Aérea para acumular pontos para as próximas itinerâncias.
43. **Raio-X.** Esteja preparado(a) para eventualmente retirar calçados, casacos e cintos, além de abrir bagagens de mão para verificação no raio-X.



44. **Pressurização.** Para evitar desconforto nos ouvidos devido à pressão atmosférica no interior da aeronave, faça movimentos de mastigação amplos ou masque uma pastilha.
45. **Em Voo.** Durante os voos, hidrate-se, alimente-se e faça alongamentos especialmente com as pernas para ativar a circulação. Evite viajar resfriado para prevenir problemas timpânicos devido à pressurização da cabine.
46. **Celular.** Ao chegar ao aeroporto de sua cidade de destino (*OR Tambo International Airport*), compre e instale um *chip* pré-pago em seu celular para que você possa fazer chamadas telefônicas locais. Salve os números locais de seus contatos/colegas e informe seu novo número a eles. Além de créditos, sugerimos que você compre pacote de dados para navegar na *Internet* e utilizar o GPS de seu *smartphone*. Sugestão de companhia telefônica: Vodacom.
47. **Tomada.** Compre adaptador(es) de tomada para plugar seus aparelhos eletrônicos brasileiros. Você pode encontrá-los em lojas do aeroporto em Johannesburg (são mais baratos do que os vendidos no Brasil).
48. **Abordagens.** Ignore qualquer ajuda oferecida por estranhos nos aeroportos e não pegue táxis. Pré-agende os translados com seu hotel ou *Guest House*.

#### IV) EM JOHANNESBURG E OUTRAS CIDADES SULAFRICANAS

49. **Objetivo.** Antes de sair pelas ruas, estabeleça um objetivo claro do que fazer, para onde ir, como chegar lá, com quem encontrar e como retornar. Não saia a esmo, sem objetivo ou destino pré-definido.
50. **Grupo.** Saia sempre em dupla ou em grupo. Evite andar desacompanhado. Avise para quem ficar aonde você vai e que horas pretende retornar.
51. **Folga.** Calcule seus translados sempre com tempo de folga. Em Johannesburg, por exemplo, há horários de *rush* com pontos de engarrafamento. Não programe múltiplos compromissos em 1 dia.
52. **Discrição.** Seja discreto ao andar pelas ruas e no meio de multidões. Não use roupas chamativas, por exemplo, vestir-se de branco da cabeça aos pés. Evite comportar-se igual a um *turista deslumbrado*, tirando fotos, abrindo mapas e agindo com euforia.
53. **Mulheres.** Do ponto de vista cultural, é importante que as viajantes mulheres não deem muita confiança aos homens sulafricanos, pois eles podem interpretar que elas estão disponíveis e abrir espaço para intrusões afetivo-sexuais. Simpatia em excesso pode ser mal interpretada.
54. **Tênis.** Para caminhar, prefira tênis ou um calçado leve que lhe dê agilidade, segurança e conforto.
55. **Cab.** Use apenas *Cab* agendado previamente com o hotel / *guest house*. Não pegue táxis nas ruas, pois não são confiáveis. Jamais pegue *Vans*.

56. **Gautrain.** O *Gautrain* é ótima opção de deslocamento entre bairros de Johannesburg. É organizado, seguro e de ótima qualidade. As estações do trem urbano são capilarizadas com serviços de ônibus da *Gautrain* de boa qualidade. É possível, por exemplo, ir do Aeroporto OR Tambo à Sandton, Rivonia e até Pretoria via *Gautrain*. É preciso adquirir e carregar o *Gautrain Gold Card* somente nas estações. É proibido comer/beber nas instalações do *Gautrain*. Consulte horários, tarifas e regras em: [www.gautrain.co.za](http://www.gautrain.co.za).
57. **Automóvel.** Por medida de segurança a INTERCONS não recomenda que os intercambistas dirijam veículos na África do Sul. O trânsito de Johannesburg, a pressão holopensênica africana sobre os conscienciólogos, os efeitos do *jet lag* e a direção na mão inglesa são praticamente um convite para acidentes de percurso no país estrangeiro.
58. **Expediente.** O horário comercial em Johannesburg geralmente começa às 9h e por volta das 15h-16h já se inicia a hora do *rush*.
59. **Toque de recolher.** Não ande pelas ruas à noite. É perigoso. Tanto na Savana quanto na África Urbana é preciso usar a *técnica do toque de recolher*.
60. **Ruas.** Atenção ao atravessar as ruas, pois na SA a mão é inglesa.
61. **Mapas.** Os mapas distribuídos em hotéis, *malls* ou mesmos os do GPS são muito úteis aos viajantes jejunos.
62. **Segurança.** Antes de visitar alguma cidade, bairro, lugar ou mesmo ponto turístico, descubra se é local seguro. A atitude e cuidados de segurança do viajante em Johannesburg, Pretoria, Cape Town ou outras cidades assemelha-se à constante vigilância de quem vive no Rio de Janeiro ou em São Paulo, guardadas as devidas proporções.
63. **Porta-dólar.** Sugere-se usar porta-dólar na cintura entre as roupas para guardar documentos, cartões e dinheiro ao circular pelos centros urbanos.
64. **Alimentação.** Evite saladas cruas, carnes mal passadas e *aventuras gastronômicas*. Prefira alimentos bem cozidos.
65. **Água.** Beba sempre água mineral engarrafada ou refrigerantes. Evite água de torneira ou sucos feitos com “*líquido torneiral*”.
66. **Umidade.** Devido à baixa umidade relativa do ar recomenda-se muita hidratação e uso de manteiga de cacau nos lábios. Também pode-se pendurar toalhas úmidas nos quartos para dormir com mais conforto. Para evitar ressecar o nariz, pode-se utilizar *spray* com soro fisiológico (por exemplo, Salsep®).
67. **Clima.** Ainda em relação ao clima seco e quente sugere-se levar protetor solar, óculos escuros e chapéu. E para evitar problemas de saúde decorrentes do clima adverso, recomenda-se levar antialérgico respiratório, multivitamínicos ou vitamina C contra estados gripais.
68. **Aeroportos.** O *OR Tambo* é o principal HUB para voos internacionais da África e recebe voos de todo o mundo. O *Lanseria Airport*, há cerca de 50 minutos de Santon City (sem *rush*), é usado para voos domésticos.

69. **Rosebank.** A *Rosebank Station* em Johannesburg fica anexa ao *The Zone* e ao *Rosebank Mall*. Esses locais anexos possuem lojas, restaurantes, supermercados, bancos, escritórios, farmácia, caixas de ATM e vários outros serviços. É uma espécie de *mall* ao ar livre. Possui segurança.
70. **Sandton.** *Sandton City* é a área financeira de Johannesburg, onde há a bolsa de valores da África do Sul, sedes de empresas nacionais e multinacionais, além da *Nelson Mandela Square*, local de entretenimento, restaurantes, teatro, museus, biblioteca, *malls*, etc. As galerias de lojas estendem-se por vários quarteirões e andares.
71. **Gorjetas.** Costuma-se dar gorjetas em restaurantes e serviços de *cabs*.
72. **Voltagem.** Verifique se os aparelhos eletrônicos que você está levando para viagem são *bivolt* ou funcionam na voltagem do país.
73. **Apagões.** Johannesburgo tem tido apagões por volta de 18h e 22h. Por isso, vale levar lanterna pequena e sempre evitar sair na rua ao anoitecer.
74. **Malária.** As zonas de maior incidência de malária são na região norte (KwaZulu-Natal) e nordeste da África do Sul, que corresponde ao *Kruger Park* (Mpumalanga e Limpopo). As precauções incluem um remédio antimalária e um repelente contendo 30% de DEET (pode-se comprar em farmácias locais) e que deve ser borrifado sobre a pele e a roupa. Vestir-se com calça e camisa de manga comprida em cores suaves e usar calçado com meia.
75. **DDI.** Os códigos telefônicos para discagem internacional da África do Sul são: Código Int.: 27; Cape Town: 021; Johannesburg: 011; Pretória: 012; Para ligar para o Brasil disca-se: 0800-99-00-55 + nº desejado.

Tony Musskopf pesquisa a Conscienciologia desde 1990. É graduado em Psicologia pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro, UERJ, e é especialista em Psicopedagogia. Autor de diversos artigos científicos, verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia* e do livro “Autenticidade Consciencial”.