

# Fazendo **as** malas

Confira a seguir dicas de como montar a sua mala, quais itens levar e as quantidades.

Lembre-se das dicas da Érica Minchin, nossa entrevistada no livro e adapte as sugestões dessa lista conforme seus objetivos da viagem, estilo pessoal e clima que encontrará no destino. As quantidades de itens a levar vão variar conforme sua disponibilidade de lavar roupa, ou seja, se terá acesso fácil no local onde for morar de uma máquina de lavar ou se precisará utilizar serviços de lavanderia.

## **MALA PARA QUEM VIAJARÁ NA PRIMAVERA OU VERÃO**

Nessas estações as roupas podem ser mais leves, mas cuidado, tem muita primavera gelada nesse mundo. Dependendo do destino misture peças de verão com algumas peças mais quentinhas.

### **Roupas**

- 4 blusas/camisetas por semana
- 1 cardigan/casaco de malha leve/moletom
- 2 shorts/bermudas por semana
- 2 calças por semana
- Para quem gostar: 1 saia e/ou 1 vestido

### **Calçados**

- 1 tênis
- 1 chinelo
- 2 calçados confortáveis informais
- 1 calçado mais formal



### **Itens extras – para passeios em praias, piscinas ou parques.**

- 1 canga (a canga pode servir para usar na grama dos parques, onde inclusive, se for na Europa você verá muita gente de biquíni tomando sol).
- Biquíni ou Maiô | Sunga ou Shorts

## **MALA PARA QUEM VIAJARÁ NO OUTONO OU INVERNO**

As roupas de inverno ocupam mais espaço na mala, cuidado para não exagerar nas quantidades para não pagar excesso de bagagem quando voltar.

### **Roupas**

- 4 blusas/camisetas por semana
- 2 blusas de manga longa segunda pele (blusas térmicas)
- 1 casaco (para o inverno)
- 1 casaco (para o outono)
- 2 calças por semana
- 2 calças segunda pele (calças térmicas)
- 1 gorro
- 1 luva
- 2 cachecóis

### **Calçados**

- 1 tênis
- 1 chinelo (para usar no ambientes internos)
- 1 bota de inverno, preferencialmente as com isolamento térmico (lã de carneiro).

**Dica: se o destino tiver previsão de neve ou chuva, escolha modelos impermeáveis. Lojas de artigos esportivos tem vários modelos femininos e masculinos.**



**Não esqueça de incluir na sua mala roupas íntimas, meias e pijama.**

### **Nécessaire**

Leve a sua nécessaire na mala despachada por causa dos líquidos que podem ser barrados. Leve na mala de mão apenas o que for realmente essencial e sempre embalagens miniaturas de até 100ml.

- 1 Shampoo
- 1 Condicionador
- 1 Sabonete
- 1 Hidratante
- Kit higiene bucal: escova de dentes, pasta de dentes, fio dental.
- Kit maquiagem (bem básico): 1 base, 1 pó, 1 blush, 1 rímel, 1 batom.

### **Outros itens**

- Óculos de sol
- Carregador de celular
- 1 toalha de banho
- 1 toalha de rosto
- Eletrônicos: Leve apenas o necessário para uso pessoal.
- Medicamentos de uso frequente. Assista a esse vídeo com dicas do que levar na viagem: [clique aqui](#)
- Roupas de banho e cama – confira com a sua família hospedeira ou residência estudantil o que você precisa levar.
- Lembranças do Brasil para a família ou colegas de curso, professores, etc.

