



Dicas de Viagem

C A M B O J A





FUSO HORÁRIO E HORA DE TRABALHO

Camboja funciona segundo a hora da Indochina (ICT), que é GMT +7 horas. O horário comercial normal é normalmente das 8:00 AM às 05:00 PM, de segunda a sexta-feira. Muitos restaurantes, lojas e serviços nas zonas turísticas permanecem abertos até às 22:00 horas ou mais tarde.



LÍNGUA

Khmer é a língua oficial do Camboja. O inglês é muito falado nas grandes cidades, nas zonas turísticas e no sector da hotelaria. O francês também é falado por algumas gerações mais velhas e o chinês é cada vez mais comum em ambientes de negócios.



PASSAPORTE & VISTO

Para entrar no Camboja, é necessário um passaporte com, pelo menos, seis meses de validade. A maioria das nacionalidades necessita de um visto, que pode ser obtido através do sistema e-Visa, à chegada aos principais aeroportos e postos de controlo nas fronteiras terrestres, ou antecipadamente nas embaixadas cambojanas. O visto de turista é geralmente válido por 30 dias. Recomenda-se que, antes de viajar, se verifique a necessidade de visto dependendo a nacionalidade.



TRANSPORTE

Camboja oferece várias opções de transporte. Os tuk-tuks são os mais comuns e convenientes para curtas distâncias. Nas grandes cidades, como Phnom Penh e Siem Reap, há táxis com taxímetro, embora seja comum negociar as tarifas. As aplicações de transporte como o Grab e o PassApp funcionam nas zonas urbanas. Os autocarros e os mini-autocarros ligam as principais cidades, enquanto os voos domésticos servem destinos remotos como Sihanoukville. O aluguer de uma mota é uma opção, mas os viajantes internacionais devem assegurar-se de que possuem a licença adequada.



MOEDA

A moeda oficial é o Riel Cambojano (KHR), mas o dólar americano é amplamente utilizado na maioria das transacções. A partir de 2024, a taxa de câmbio é de aproximadamente 4 100 KHR por dólar americano. Os cartões de crédito são aceites nos principais hotéis, restaurantes e centros comerciais, mas é preferível utilizar dinheiro para pequenas compras, sobretudo nas zonas rurais. As caixas automáticas distribuem tanto dólares americanos como KHR.



ELECTRICIDADE

Camboja funciona com uma tensão de alimentação de 230V e uma frequência de 50Hz. Os tipos de ficha mais comuns são A (dois pinos planos paralelos), C (dois pinos redondos) e G (três pinos rectangulares). Recomenda-se a utilização de um adaptador universal para quem viaja com diferentes tipos de ficha.





Fazer &

- Cumprimentar as pessoas com uma ligeira vénia e um Sampeah (pressionar as palmas das mãos num gesto semelhante a uma oração) em vez de um aperto de mão
- Respeitar os mais velhos, os monges e as tradições religiosas. Dirija-se sempre às pessoas mais velhas e aos monges com um discurso educado.
- Vestir-se com modéstia, especialmente quando visitar templos ou locais religiosos (usar vestuário que cubra os ombros e os joelhos)
- Tirar os sapatos antes de entrar em casas, pagodes ou templos.
- Pedir permissão antes de tirar fotografias de pessoas, especialmente monges, locais religiosos e comunidades rurais.



Não fazer

- Não tocar na cabeça de uma pessoa, incluindo crianças, pois é considerada sagrada.
- Não aponte para pessoas ou objectos com o dedo indicador; em vez disso, utilize toda a mão.
- Não levante a voz nem perca a calma em público, pois os cambojanos valorizam a calma e evitam confrontos.
- Se for mulher, não toque nos monges nem lhes entregue objectos diretamente. Em vez disso, coloque as ofertas ou presentes numa mesa ou num pedaço de pano.
- Evitar demonstrações de afeto excessivas em público.
- Evitar discutir temas sensíveis como a política ou a história dos Khmers Vermelhos, exceto se for convidado a fazê-lo.





REQUISITOS DE SAÚDE

Os viajantes para o Camboja são aconselhados a consultar o seu prestador de cuidados de saúde ou um especialista em medicina de viagem para se certificarem de que têm as vacinas de rotina em dia e para discutirem as imunizações necessárias. As vacinas recomendadas podem incluir:

- **Sarampo-Caxumba-Rubéola (MMR):** Certifique-se de que está totalmente vacinado contra o sarampo, uma vez que se registaram surtos em várias regiões.
- **Difteria e Tétano:** Manter as vacinas actualizadas é essencial devido aos surtos periódicos.
- **Hepatites A e B:** A vacinação é recomendada devido ao risco potencial de exposição.
- **Tifoide:** Aconselhado aos viajantes, especialmente aos que planeiam consumir comida local ou de rua.
- **Raiva:** Considere a vacinação se planeia participar em actividades que o possam pôr em contacto com animais, especialmente cães.
- **Encefalite Japonesa:** Recomendado para viajantes que passam períodos prolongados em zonas rurais ou durante a época de transmissão.
- **Malária e febre de dengue:** As doenças transmitidas por mosquitos são um risco, sobretudo em zonas remotas ou florestais. Utilize repelente de insectos, vista roupa de mangas compridas e durma debaixo de uma rede mosquiteira se ficar em zonas rurais.

É altamente recomendável que todos os viajantes adquiram um seguro de viagem pessoal completo antes da partida. Este seguro deve cobrir as despesas relacionadas com a saúde, incluindo a evacuação médica, bem como a perda ou roubo de objectos pessoais. A subscrição de um seguro no seu país de origem pode simplificar o processo em caso de acidente ou doença, evitando a complicada burocracia no estrangeiro.

O QUE LEVAR

Para garantir uma viagem confortável e segura ao Camboja, considere as seguintes sugestões para fazer as malas:

- **Roupas:** Leve roupa leve e respirável adequada a um clima tropical. Inclua um casaco ou camisola leve para as noites mais frias ou ambientes com ar condicionado.
- **Essenciais de Saúde:** Traga protetor solar, um chapéu de abas largas e repelente de insectos com DEET para se proteger dos mosquitos.
- **Medicamentos:** Leve consigo um estojo básico de primeiros socorros e todos os medicamentos prescritos que necessite, juntamente com uma cópia da receita.
- **Documentação:** Guarde fotocópias de documentos importantes, como o passaporte, o visto, o seguro de viagem e os registos de vacinação, num local seguro e separado dos originais.
- **Diversos:** Uma garrafa de água reutilizável, um guarda-chuva de viagem e um adaptador de corrente adequado às tomadas eléctricas do Camboja podem ser muito úteis.





COSTUMES E FORMALIDADES

Os viajantes que chegam ao Camboja são geralmente obrigados a preencher um cartão de chegada e um formulário de declaração aduaneira. Estes formulários são normalmente distribuídos nos voos ou podem ser obtidos à chegada aos balcões de imigração. Os titulares de vistos electrónicos devem apresentar uma cópia impressa da carta de aprovação do visto electrónico juntamente com o passaporte.

Isenção de direitos aduaneiros

Camboja permite que os viajantes tragam certas mercadorias com isenção de direitos, incluindo:

- **Álcool:** Até 2 litros de bebidas alcoólicas.
- **Tabaco:** Até 200 cigarros, 50 charutos ou 250 gramas de tabaco.
- **Outros bens:** Itens pessoais e presentes com um valor total não superior a \$300 USD.

Itens Restritos e Proibidos

Os viajantes estão proibidos de trazer para o Camboja os seguintes objectos:

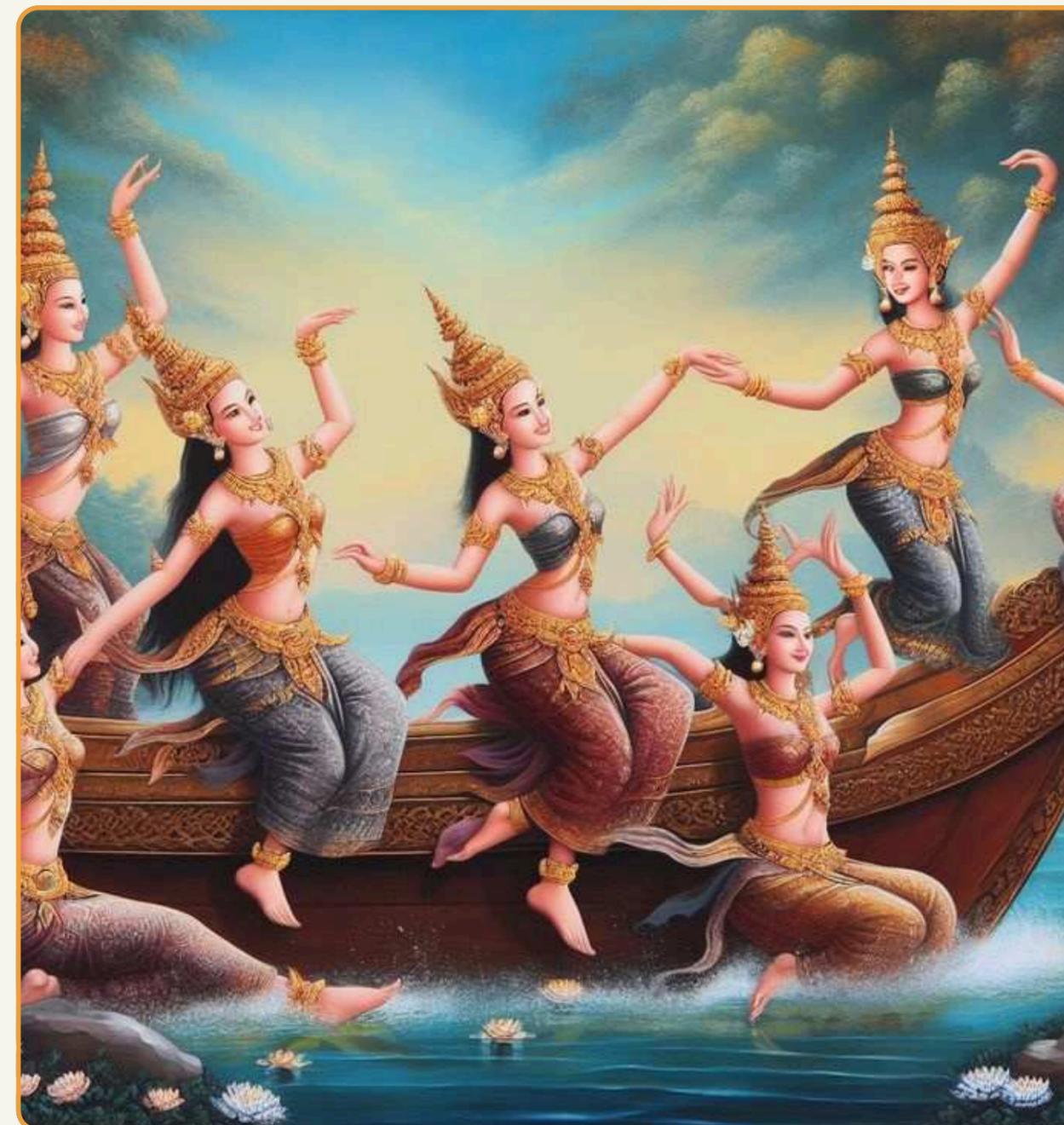
- Narcóticos e substâncias psicotrópicas.
- Armas de fogo, explosivos e munições (exceto com autorização prévia do governo).
- Materiais obscenos, publicações e conteúdos politicamente sensíveis.
- Espécies de vida selvagem ameaçadas de extinção e produtos delas derivados (incluindo marfim, certas peles de animais e medicamentos
- tradicionais que contêm partes de animais).

Medicamentos e Declarações Especiais

- Travelers carrying Os viajantes que transportem medicamentos sujeitos a receita médica devem trazê-los na embalagem original, juntamente com um atestado médico ou receita médica, para evitar problemas na alfândega.
- Os grandes quantidades em dinheiro (superiores a \$10,000 USD) devem ser declarados à chegada e à partida.

Saída do Camboja

- Os artefactos antigos e as relíquias culturais necessitam de autorizações especiais para serem exportados. Assegure-se de que compra a vendedores reputados que fornecem a documentação necessária.
- Não é possível retirar do país grandes quantidades de riel cambojano (KHR). É melhor trocar qualquer moeda restante antes de partir.
- O cumprimento destes regulamentos aduaneiros ajudará a garantir uma chegada e uma partida tranquilas do Camboja. Se precisar de mais pormenores, contacte-me!





CLIMA E TEMPO

O Camboja tem um clima tropical de monção, caracterizado por duas estações distintas:

Frio e Seco (Novembro a Fevereiro)

- Temperaturas confortáveis que variam entre 22-30°C (72-86°F).
- Pouca humidade e céu limpo, o que faz com que seja a melhor altura para viajar.

Quente e Seco (Março a Maio)

- Temperaturas sobem até 35-40°C (95-104°F).
- Os meses mais quentes são abril e maio, especialmente nas zonas do interior, como Phnom Penh e Siem Reap.

Estação das Chuvas (Junho a Outubro)

- Temperaturas variam entre 24-33°C (75-91°F).
- Chuvas fortes, sobretudo à tarde ou à noite, que aliviam o calor.
- Paisagens verdejantes e menos multidões nos locais turísticos.





COMUNICAÇÕES

- **Telefone/Cartão SIM**

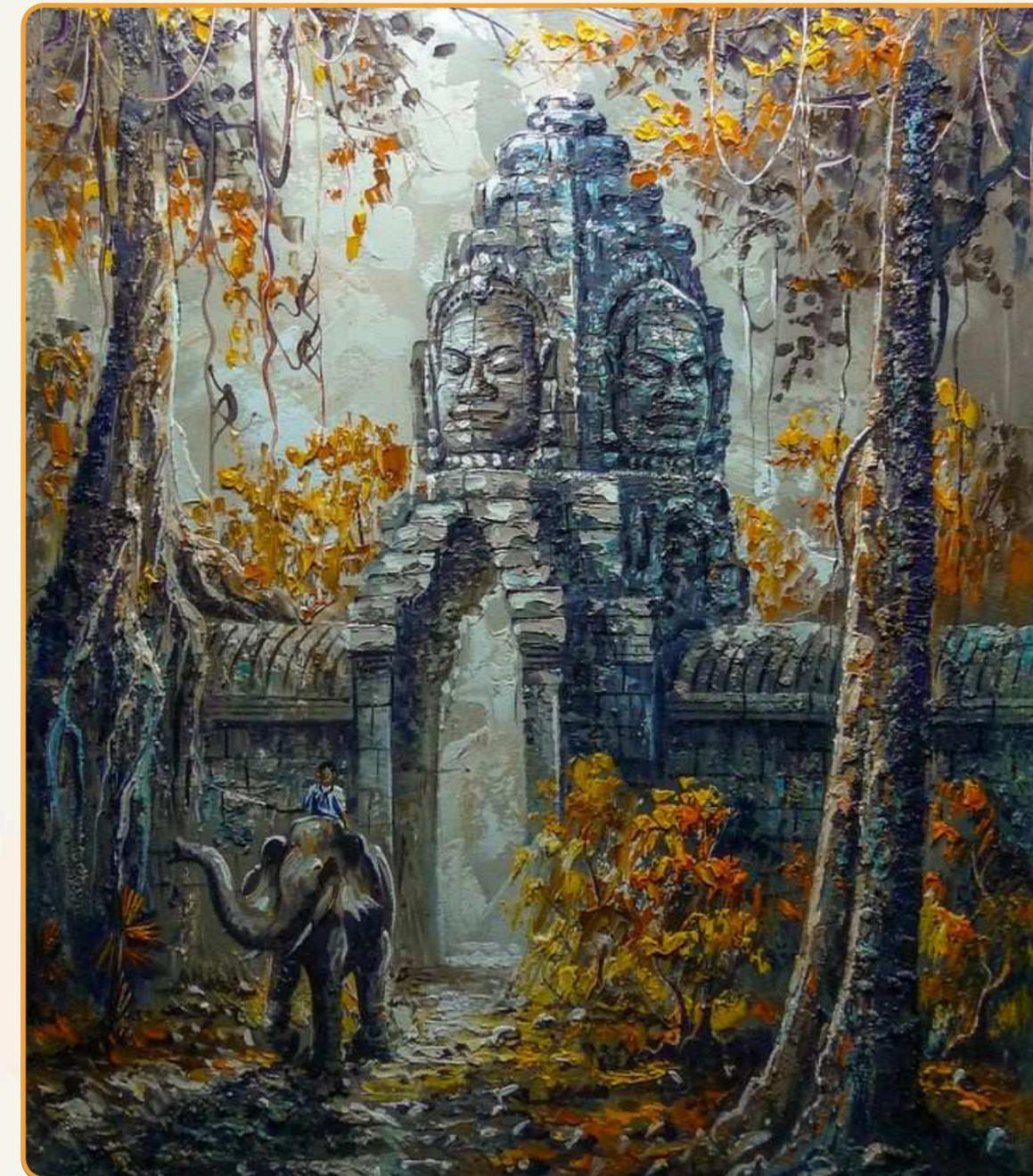
O Camboja tem tarifas de chamadas internacionais relativamente elevadas, pelo que é melhor verificar com o seu hotel antes de fazer chamadas diretas. A utilização de serviços VOIP como o WhatsApp, o Skype ou o Zoom pode reduzir significativamente os custos. A Internet pré-paga e os cartões SIM para telemóveis (4G/5G) estão amplamente disponíveis nas principais cidades, como Phnom Penh e Siem Reap. Se o seu telemóvel estiver desbloqueado, a compra de um cartão SIM local é uma opção económica, a partir de cerca de 5 USD. Pode carregar facilmente o crédito em lojas de conveniência, lojas de telemóveis ou através de aplicações bancárias móveis. Os principais fornecedores de telecomunicações incluem a Cellcard, a Smart e a Metfone.

- **Internet**

O acesso à Internet está amplamente disponível em hotéis, restaurantes, cafés e centros de serviços de Internet. O Wi-Fi gratuito é normalmente fornecido em hotéis, aeroportos e áreas turísticas populares, embora as velocidades possam variar de acordo com o local. O Camboja está a expandir gradualmente a sua rede 5G de alta velocidade nos centros urbanos, garantindo uma melhor conectividade para os viajantes.

- **Serviço de correio**

O serviço postal do Camboja oferece serviços normais de correio internacional, estando o serviço de correio expresso (EMS) disponível para mais de 50 países em todo o mundo. Os prazos de entrega do correio internacional variam normalmente entre 3 e 10 dias, consoante o destino. As estações de correio podem ser encontradas nas principais cidades e alguns hotéis também oferecem serviços de correio para maior comodidade.





COZINHA DO CAMBOJA

A cozinha cambojana, também conhecida como cozinha Khmer, é conhecida pelos seus sabores subtis, ingredientes frescos e ervas aromáticas. Embora partilhe semelhanças com a comida tailandesa e vietnamita, os pratos cambojanos tendem a ser menos picantes e mais suavemente temperados, apresentando frequentemente um equilíbrio entre os sabores doce, azedo, salgado e umami. O arroz é um alimento básico, servido em quase todas as refeições, e o peixe de água doce dos rios Mekong e Tonle Sap desempenha um papel importante na dieta.

Pratos Imperdíveis

- Amok - Um prato típico do Camboja de peixe, frango ou tofu cozinhado em folhas de bananeira com leite de coco e pasta de caril à base de erva-limão.
- Lok Lak - Um saboroso prato de carne de vaca frita, muitas vezes servido com um molho picante de lima e pimenta preta.
- Bai Sach Chrouk - Um prato popular de pequeno-almoço à base de carne de porco grelhada e arroz, tipicamente servido com legumes em conserva.

Bebidas

- Café Khmer - O café preto forte do Camboja é normalmente servido gelado com leite condensado ou leite fresco.
- Vinho de palma - Uma bebida local fermentada feita de seiva de palmeira, muitas vezes caseira e ligeiramente doce.
- Sumo de cana-de-açúcar - O sumo de cana-de-açúcar acabado de espremer, servido com gelo, é uma bebida refrescante à beira da rua.
- Cerveja - A Angkor Beer e a Cambodia Beer são as cervejas locais mais populares.
- Segurança da água - Evite beber água da torneira. A água potável engarrafada e filtrada está amplamente disponível e é recomendada para os viajantes.





MOEDA, CÂMBIO DE DINHEIRO E ATM

A moeda oficial do Camboja é o riel cambojano (KHR), mas os dólares americanos (USD) são muito utilizados nas transacções diárias, sobretudo nas zonas turísticas. Os pequenos trocos são frequentemente dados em riel, sendo a taxa de câmbio geralmente fixada em 4 000 KHR por 1 USD.

Cartões de Crédito

Os cartões Visa, MasterCard e UnionPay são amplamente aceites em hotéis, restaurantes e centros comerciais, embora algumas empresas possam cobrar uma taxa de transacção de 2-4%. O American Express (AMEX) é menos comumente aceite.

ATMs

Existem caixas multibanco em Phnom Penh, Siem Reap, Sihanoukville e noutras grandes cidades, que distribuem dólares americanos e riels cambojanos. Os limites de levantamento variam entre 250 e 500 dólares por transacção, com taxas de 3 a 6 dólares para os cartões internacionais.

Câmbio de dinheiro

Os dólares americanos e os euros podem ser trocados em bancos, casas de câmbio e alguns hotéis. Os cambistas de rua podem oferecer taxas ligeiramente melhores, mas devem ser utilizados com precaução. As notas de USD danificadas ou rasgadas são frequentemente rejeitadas, por isso certifique-se de que as suas notas estão em boas condições.

SEGURANÇA

Pertences Pessoais

Evite exhibir objectos valiosos como jóias, grandes quantias de dinheiro ou aparelhos electrónicos caros em público. Utilize um cinto de dinheiro ou um saco seguro para manter os seus pertences seguros, especialmente em áreas movimentadas.

Furtos

Tenha cuidado em locais com muita gente, como mercados, transportes públicos e locais turísticos populares, pois podem ocorrer furtos de carteiras e de sacos. Quando andar de tuk-tuks ou de motas, mantenha o seu saco bem preso e evite usar o telemóvel perto do trânsito para evitar roubos.

Itens perdidos

A apresentação de um relatório policial para objectos perdidos ou roubados pode ser demorada e a recuperação não é garantida. Para minimizar as perdas, guarde cópias de documentos importantes e utilize os cofres dos hotéis, quando disponíveis. O seguro de viagem é altamente recomendado para cobrir o roubo ou perda de objectos de valor.





VOOS DOMÉSTICOS E TAXAS DE AEROPORTO

Taxa de Aeroporto

As taxas de aeroporto para os voos domésticos e internacionais estão incluídas no preço do bilhete. Não é necessário qualquer pagamento adicional no aeroporto.

Recomendações de Check-in

- Voos internacionais - Chegar pelo menos 3 horas antes da partida.
- Voos domésticos - Chegar pelo menos 2 horas antes da partida.
- Check-in online está disponível para a maioria das companhias aéreas, mas alguns aeroportos nacionais podem exigir um cartão de embarque impresso.

Franquia de Bagagem

- Cambodia Angkor Air permite 1 mala registada (23 kg) e 1 bagagem de mão (7 kg) na classe económica.
- As companhias aéreas económicas como a AirAsia, a Lanmei Airlines e a Thai AirAsia cobram normalmente um suplemento pela bagagem registada, pelo que deve verificar a política da companhia aérea antes de efetuar a reserva.
- As tarifas para bagagem com excesso de peso podem ser elevadas, por isso considere a possibilidade de reservar previamente bagagem adicional, se necessário.

COMPRAS E NEGOCIAÇÃO

Camboja é conhecido pelo seu artesanato, produtos de seda, jóias de prata, esculturas em madeira, pimenta de Kampot e especiarias cambojanas de alta qualidade. As opções de compras vão desde boutiques de luxo e oficinas de artesãos até aos movimentados mercados locais e bancas de rua.

Mercados Locais

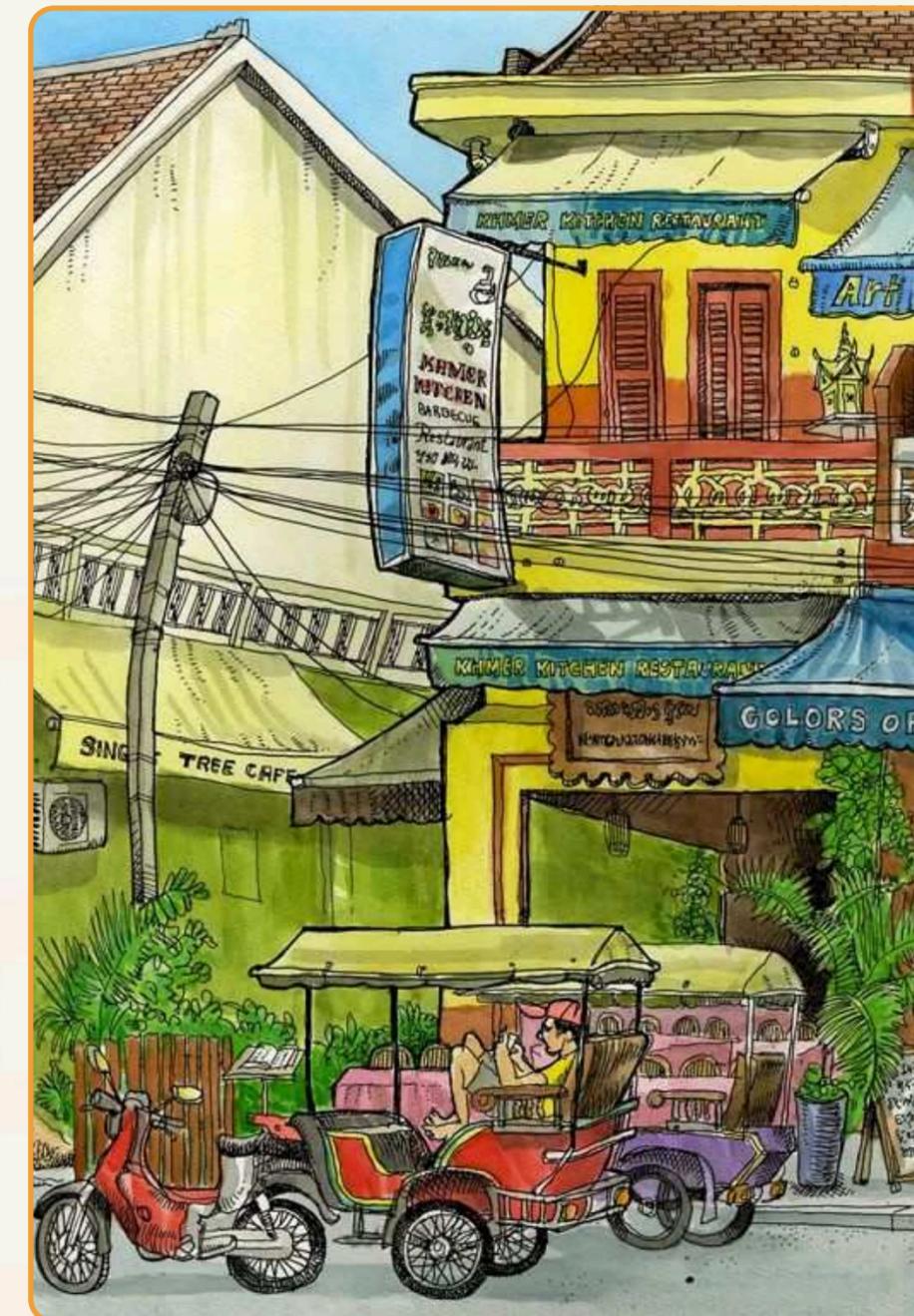
- Phsar Thmey (Mercado Central) - Phnom Penh: Famoso por jóias, lembranças e roupas.
- Mercado Russo - Phnom Penh: O melhor sítio para artesanato, antiguidades e têxteis.
- Mercado Noturno de Angkor - Siem Reap: Ideal para comprar artesanato e lembranças locais.

Negociação no Camboja

- A negociação é comum nos mercados e com os vendedores ambulantes, mas não é aceite nos centros comerciais e nas lojas de preço fixo.
- Manter uma atitude amigável pode levar a melhores negócios.
- Se o preço não for o correto, não há problema em ir embora - o vendedor pode baixar o preço quando sair.

Vendedores de rua e ambulantes

- Os vendedores podem ser persistentes, especialmente nas zonas turísticas. Um educado mas firme "Não, obrigado" (ou "Ot te, orkun" em Khmer) normalmente termina a conversa.
- Tenha cuidado ao comprar pedras preciosas ou antiguidades, pois algumas podem ser falsificadas.





GORJETAS

A gorjeta no Camboja é apreciada, mas não é obrigatória. Embora não seja uma tradição cultural forte, está a tornar-se mais comum na indústria do turismo. Abaixo estão sugeridas quantias de gratificação (em USD):

Guias Turísticos e Motoristas

- Tour Privado: \$5-10 por pessoa por dia para um guia local ou da cidade.
- Excursão de grupo: \$4-7 por pessoa por dia para um guia acompanhado; \$2-5 por pessoa por dia para um guia local.
- Motorista: Normalmente recebem cerca de metade do que os guias recebem (\$2-5 por pessoa por dia).
- Trekking ou excursões de aventura: Recomenda-se uma gorjeta adicional, cerca de 3-5 dólares por guia e por dia.

Pessoal do hotel e do restaurante

- Restaurantes: 5-10% da fatura se não estiver incluída uma taxa de serviço.
- Serviço de limpeza: \$2-3 por dia por quarto.
- Porteiros : \$1-2 por viagem

Pessoal do cruzeiro de barco

- Passeio de barco de um dia: \$1-3 por pessoa.

Outros fornecedores de serviços

- Terapeutas de Spa e Massagens: \$2-5 por tratamento, especialmente se o serviço for bom.
- Motoristas de Tuk-Tuk: Não é obrigatório, mas arredondar a tarifa para cima ou dar \$1-2 para viagens mais longas é apreciado.



Thank You



Head Office: Vinare building, 141 Le Duan street, Cua Nam Ward, Hanoi, Vietnam

Tel: +84 24 3747 2597 | www.auroratravel.asia | sale@auroratravel.asia