

# *Dicas de Viagem*

L A O S





## FUSO HORÁRIO E HORA DE TRABALHO

Laos funciona segundo a hora da Indochina (ICT), que é GMT +7 horas. O horário comercial normal é normalmente das 8:00 às 17:00, de segunda a sexta-feira. Muitos restaurantes, lojas e serviços nas zonas turísticas permanecem abertos até às 21 horas ou mais tarde.



## LÍNGUA

O Laos é a língua oficial do país e, embora o inglês seja amplamente falado nas principais zonas turísticas, a sua fluência pode ser limitada nas regiões rurais. O tailandês é comumente compreendido, especialmente perto da fronteira com a Tailândia, uma vez que as línguas laociana e tailandesa partilham semelhanças. Nos negócios e no comércio, fala-se também o mandarim e o vietnamita.



## PASSAPORTE & VISTO

Para entrar no Laos, é necessário um passaporte válido com, pelo menos, seis meses de validade. A maioria das nacionalidades necessita de um visto, que pode ser obtido através do sistema Visa on Arrival (VOA) nos aeroportos internacionais e nas fronteiras terrestres, através de um sistema e-Visa para determinadas nacionalidades ou antecipadamente nas embaixadas e consulados do Laos. O visto turístico normal é válido por 30 dias e pode ser prorrogado nos serviços de imigração em Vientiane ou através de agências de viagens. Recomenda-se que verifique os últimos regulamentos sobre vistos antes de viajar.



## TRANSPORTE

Viajar pelo Laos é uma aventura, com uma variedade de opções de transporte disponíveis. Os tuk-tuks e os songthaews (camionetas partilhadas) são os meios mais comuns de transporte de curta distância nas cidades e vilas. Em Vientiane e Luang Prabang, há táxis com taxímetro e aplicações de transporte como a Loca. Os autocarros e os mini-autocarros ligam as principais cidades. O aluguer de motos também é popular entre os turistas, mas é necessária uma carta de condução internacional.



## MOEDA

A moeda oficial é o kip laociano (LAK), mas o dólar americano (USD) e o baht tailandês (THB) são amplamente aceites nas zonas turísticas. A partir de 2024, a taxa de câmbio é de aproximadamente 20,000 LAK por USD. Embora os cartões de crédito sejam aceites nos hotéis de luxo, nos restaurantes e nas grandes superfícies comerciais, o dinheiro é o método de pagamento preferido na maioria dos locais, especialmente nas zonas rurais. Existem ATM nas principais cidades, mas podem ser cobradas elevadas taxas de levantamento, pelo que se recomenda que tenha consigo dinheiro suficiente em denominações mais pequenas.



## ELECTRICIDADE

O Laos funciona com uma tensão de alimentação de 230V e uma frequência de 50Hz. Os tipos de ficha mais comuns incluem o tipo A (dois pinos planos), o tipo C (dois pinos redondos) e o tipo E/F (comum na Europa). Recomenda-se aos viajantes que tragam um adaptador universal, uma vez que as tomadas eléctricas podem variar consoante o alojamento.



# Etiqueta



Fazer &

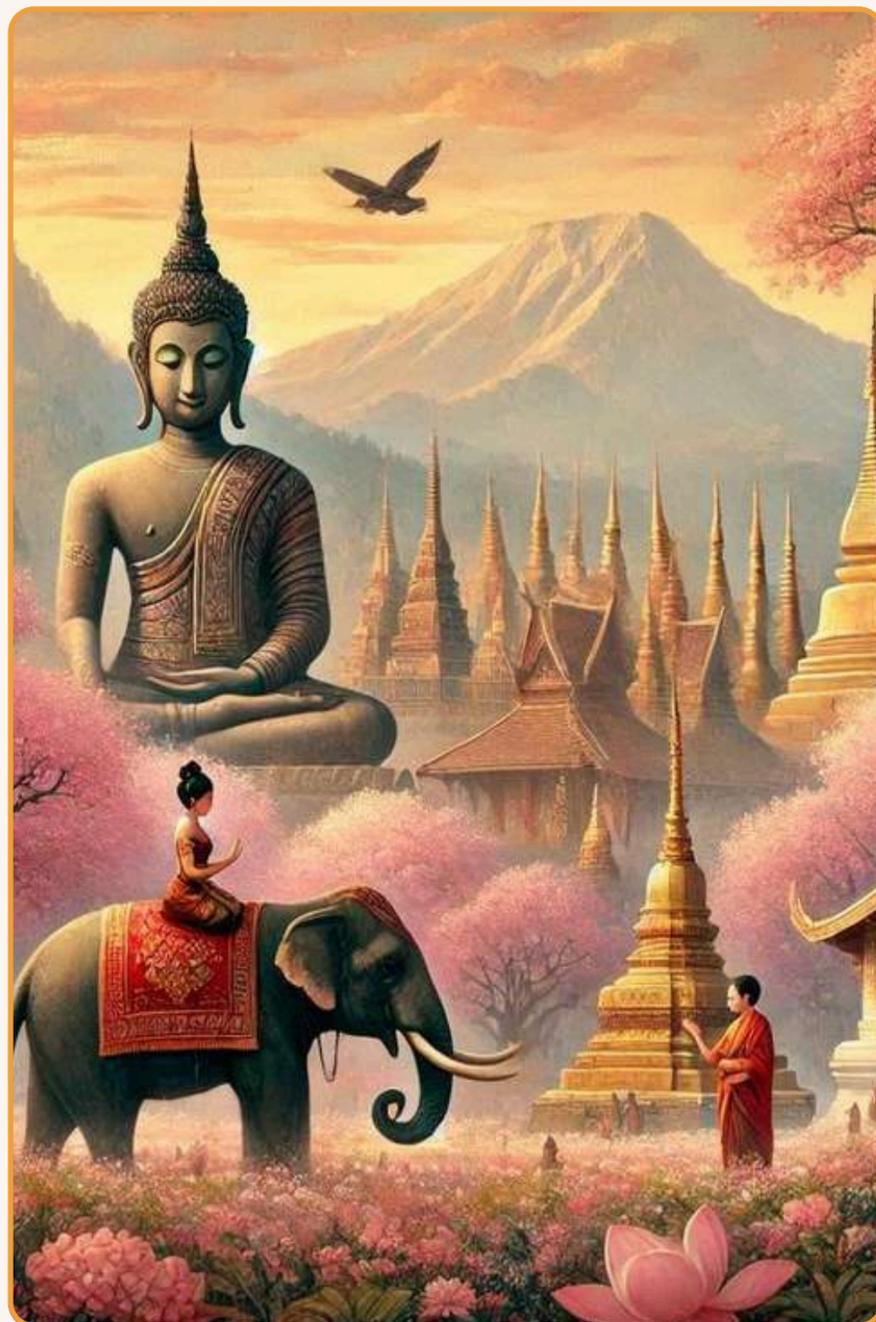
- Cumprimentar as pessoas com um Nop (pressionar as palmas das mãos juntas num gesto semelhante a uma oração) em vez de um aperto de mão.
- Mostrar respeito pelos mais velhos, pelos monges e pelas tradições religiosas através de um discurso e de gestos educados.
- Usar as duas mãos quando der ou receber objectos, especialmente aos mais velhos ou aos funcionários.
- Vestir-se de forma modesta quando visitar templos ou locais religiosos (cobrir os ombros e os joelhos).
- Tirar os sapatos antes de entrar em casas, pagodes ou templos..
- Peça permissão antes de tirar fotografias de pessoas, monges, locais religiosos ou 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; utilize antes a mão inteira.
- Não levante a voz nem mostre raiva em público; o povo do Laos valoriza a calma e o facto de evitar confrontos.
- As mulheres não devem tocar nos monges nem entregar-lhes objectos diretamente - devem colocar as ofertas numa mesa ou num pano.
- Evitar demonstrações excessivas de afeto em público.
- Não discutir temas sensíveis como a política ou conflitos passados, exceto se for convidado a fazê-lo.





## REQUISITOS DE SAÚDE

Os viajantes para o Laos 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 Laos, 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, 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 Laos podem ser muito úteis.





## COSTUMES E FORMALIDADES

Os viajantes que chegam ao Laos são geralmente obrigados a preencher um cartão de chegada e um formulário de declaração aduaneira aquando da entrada. Estes formulários são normalmente distribuídos nos voos ou podem ser obtidos nos balcões de imigração. Os visitantes com um visto eletrónico devem apresentar uma cópia impressa da sua carta de aprovação juntamente com o passaporte.

### Isenção de direitos aduaneiros

- **Álcool:** Até 1 litro de bebidas alcoólicas.
- **Tobacco:** Até 200 cigarros, 50 charutos ou 250 gramas de tabaco.
- **Outros bens:** Itens pessoais e presentes com um valor total não superior a \$50 USD.

### Itens Restritos e Proibidos

Os viajantes estão proibidos de trazer para o Laos as seguintes mercadorias:

- Narcóticos e substâncias psicotrópicas.
- Armas de fogo, explosivos e munições (exceto com permissão prévia do governo).
- Materiais obscenos ou publicações politicamente sensíveis.
- Espécies de animais selvagens ameaçadas de extinção e produtos delas derivados (como marfim e certas peles de animais).

### Medicamentos e Declarações Especiais

- 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 Laos

- Os artefactos antigos e as relíquias culturais necessitam de autorizações especiais para serem exportados. Compre sempre a vendedores idóneos que forneçam documentação oficial.
- Não é possível retirar do país grandes quantidades de Kip Laos (LAK). É aconselhável trocar qualquer moeda restante antes de partir.





## CLIMA E TEMPO

Laos tem um clima tropical de monção, caracterizado por três estações distintas:

### Estação fresca e seca (Novembro a Fevereiro)

- Temperaturas confortáveis que variam entre 15-27°C (59-81°F).
- Pouca humidade e céu limpo, o que faz com que seja a melhor altura para visitar.
- As regiões do norte e as terras altas, como Luang Prabang e Phongsaly, podem ficar bastante frias à noite, descendo por vezes abaixo dos 10°C.

### Estação quente e seca (Março a Maio)

- Temperaturas sobem até 30-40°C (86-104°F), sendo abril e maio os meses mais quentes.
- Humidade elevada, especialmente nas zonas de planície como Vientiane e Pakse.
- O nível das águas do rio Mekong desce, expondo os bancos de areia e limitando algumas viagens de barco.

### Estação das chuvas (Junho a Outubro)

- Temperaturas variam entre 25-35°C (77-95°F).
- Chuvas fortes frequentes mas de curta duração, principalmente à tarde ou à noite.
- Paisagens verdejantes, rios cheios e menos turistas nas principais atracções.
- Algumas estradas rurais podem ficar lamacentas e de difícil acesso devido às inundações.





## COMUNICAÇÕES

- **Telefone/Cartão SIM**

O Laos 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 ajudar a reduzir os custos. Se o seu telemóvel estiver desbloqueado, a compra de um cartão SIM local é uma opção económica. Os cartões SIM pré-pagos com dados móveis 4G/5G estão amplamente disponíveis em Vientiane, Luang Prabang e noutras grandes cidades, 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 provedores de telecomunicações no Laos são: Unitel, Lao Telecom, Beeline Laos.

- **Internet**

O acesso à Internet está amplamente disponível em hotéis, restaurantes, cafés e centros de serviços de Internet. O Wi-Fi gratuito é comum em hotéis, aeroportos e pontos turísticos populares, embora as velocidades possam variar, especialmente em áreas remotas. A conectividade 4G é fiável nas cidades, enquanto as zonas rurais podem ter velocidades mais lentas. O Laos está a expandir a sua rede 5G, mas a cobertura ainda está limitada a Vientiane e a algumas zonas urbanas.

- **Serviço de correio**

O serviço postal do Laos oferece serviços normais de correio internacional, estando disponível o serviço de correio expresso (EMS) para uma entrega mais rápida em muitos países. O correio internacional demora normalmente entre 5 a 14 dias, consoante o destino. As principais estações de correio encontram-se em Vientiane, Luang Prabang e Pakse, e alguns hotéis oferecem serviços de correio para maior comodidade.

## COZINHA DO LAOS

A cozinha do Laos é conhecida pelos seus sabores ousados, ervas frescas e arroz pegajoso, que é um alimento básico em quase todas as refeições. Influenciada pelas tradições culinárias tailandesa, vietnamita e chinesa, a comida do Laos inclui frequentemente carnes grelhadas, molhos picantes e sopas perfumadas.

- **Comidas**

**Larb** (uma salada de carne picada com ervas e lima).

**Tam Mak Hoong** (salada de papaia verde picante).

**Khao Poon** (uma sopa de massa à base de coco).

- **Bebidas**

**Café:** O Laos produz café de alta qualidade, sobretudo no planalto de Bolaven. O café do Laos é tipicamente forte e servido com leite condensado (café nom yen) ou como café preto.

**Cerveja:** A cerveja mais popular é a Beerlao, uma lager fabricada localmente que está amplamente disponível e é muito apreciada no Sudeste Asiático.

**Vinho de arroz e Lao-Lao:** O Lao-Lao é um uísque de arroz tradicional, normalmente encontrado nas zonas rurais e nos mercados locais. Tem um sabor forte e é frequentemente.

**Segurança da água:** A água da torneira não é segura para beber. Recomenda-se beber água engarrafada ou filtrada, que está amplamente disponível a preços razoáveis. Muitos hotéis e restaurantes fornecem gratuitamente água filtrada.





## MOEDA, CÂMBIO DE DINHEIRO E ATM

A moeda oficial do Laos é o Kip Lao (LAK). As notas são apresentadas em denominações de 500; 1,000; 2,000; 5,000; 10,000; 20,000; 50,000 e 100,000 LAK. A partir de 2024, a taxa de câmbio oscila em torno de 20,000 LAK por USD. No entanto, em muitas zonas turísticas, o dólar americano e o baht tailandês também são amplamente aceites, sobretudo para transacções de maior montante.

### Cartões de Crédito

Os cartões Visa e MasterCard são aceites nos principais hotéis, nos restaurantes de luxo e nas grandes empresas de cidades como Vientiane, Luang Prabang e Pakse. No entanto, muitas pequenas lojas, mercados locais e zonas rurais funcionam apenas com dinheiro. Algumas empresas podem aplicar uma sobretaxa de 3% a 4% nas transacções com cartão.

### ATMs

Os caixas automáticos estão amplamente disponíveis nas principais cidades e zonas turísticas, mas têm frequentemente um limite de levantamento de 1,500,000-2,500,000 LAK por transacção (aproximadamente \$75-\$125 USD). Poderão ser aplicadas taxas de transacção internacional, pelo que é preferível levantar quantias maiores de uma só vez para minimizar as taxas. Algumas caixas multibanco permitem levantar tanto Lao Kip como baht tailandês.

### Câmbio de dinheiro

As moedas estrangeiras podem ser trocadas em bancos, agências de câmbio e alguns hotéis. O dólar americano e o baht tailandês são as moedas mais frequentemente trocadas. As taxas de câmbio podem variar ligeiramente de um local para outro, pelo que é aconselhável comparar as taxas antes de trocar grandes quantias. Recomenda-se que leve consigo pequenas denominações de kip do Laos para as compras do dia a dia, uma vez que as notas maiores podem por vezes ser difíceis de partir.

## SEGURANÇA

### Pertences Pessoais

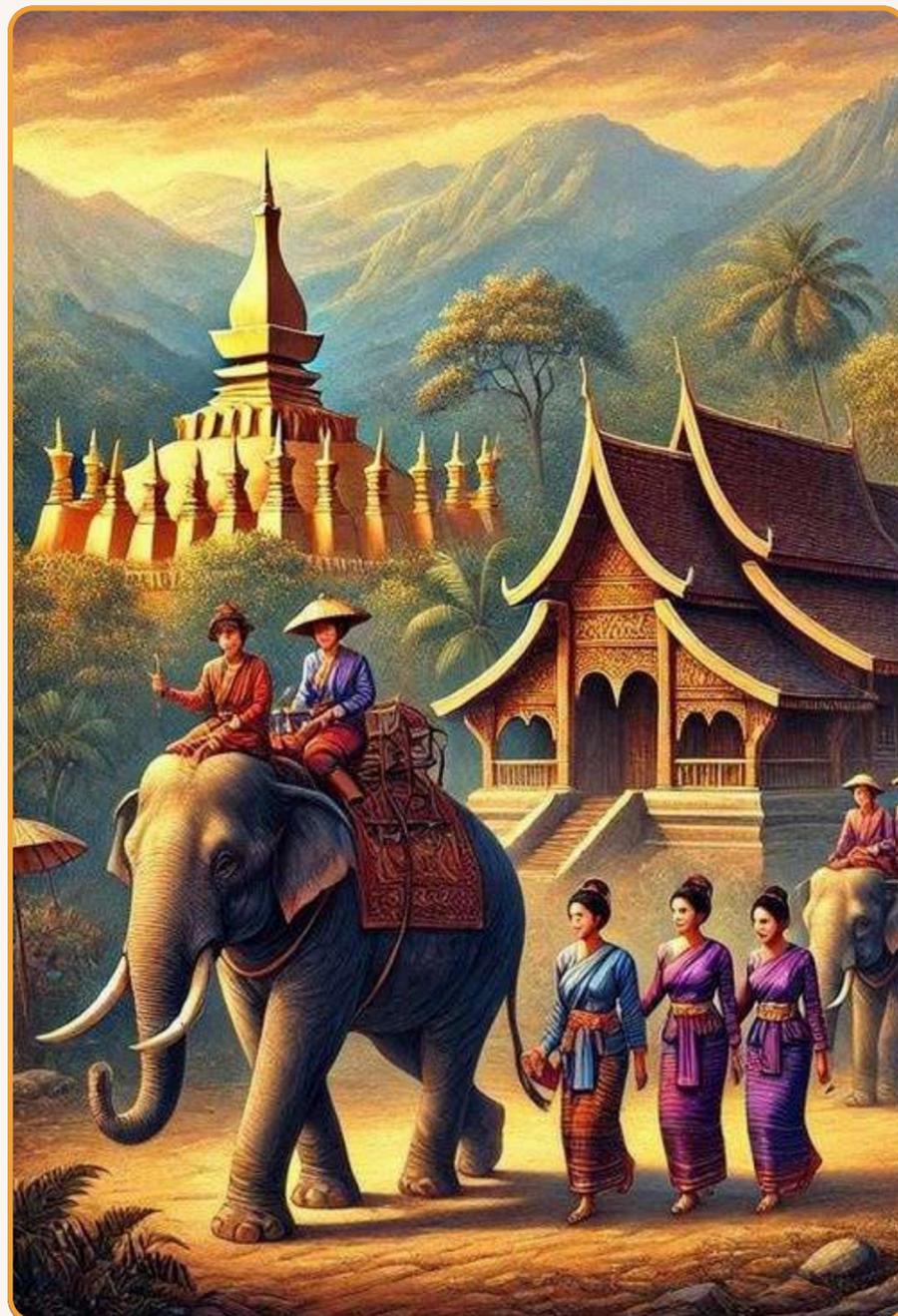
Embora o Laos seja geralmente um país seguro para os viajantes, é importante tomar precauções com os seus pertences pessoais. Evite exhibir em público objectos de valor, como jóias, grandes quantias de dinheiro ou aparelhos electrónicos caros. Use um cinto de dinheiro ou um saco antirroubo seguro para guardar os seus objectos de valor, especialmente quando explorar áreas movimentadas. Muitos hotéis disponibilizam cofres nos quartos ou na receção, que podem ser utilizados para guardar passaportes e outros documentos importantes.

### Furtos

Os carteiristas e os ladrões de sacos podem ocasionalmente ocorrer em locais com muita gente, como mercados, estações de autocarros e locais turísticos populares. Quando andar de tuk-tuks ou de mota, mantenha o seu saco bem preso ao corpo e evite usar o telemóvel perto do trânsito, pois pode haver furtos. Seja extremamente cauteloso à noite, especialmente em áreas menos povoadas.

### Itens perdidos

A apresentação de um relatório policial para objectos perdidos ou roubados pode ser um processo lento, e a probabilidade de recuperar os bens roubados é baixa. Para minimizar as perdas, guarde fotocópias de documentos importantes, como o passaporte, o visto e o seguro de viagem. Leve apenas o necessário quando sair e deixe dinheiro e objectos de valor extra guardados no hotel. É altamente recomendável adquirir um seguro de viagem que cubra roubo, perda e emergências para maior segurança.





## 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.
- O 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

- Lao Airlines, a transportadora nacional, permite 1 mala registada (20-23 kg) e 1 bagagem de mão (7 kg) aos passageiros da classe económica.
- As companhias aéreas de baixo custo, como a AirAsia e a Thai AirAsia, cobram frequentemente um suplemento pela bagagem registada, pelo que se recomenda que reveja as políticas de bagagem antes de efetuar a reserva.
- As taxas de bagagem com excesso de peso podem ser dispendiosas, pelo que é aconselhável reservar previamente a bagagem adicional, se necessário.

## COMPRAS E NEGOCIAÇÃO

O Laos é conhecido pela sua seda tecida à mão, jóias de prata, esculturas em madeira, artesanato em bambu e café cultivado localmente.

### Mercados Locais

- O mercado matinal de Vientiane (Talat Sao) e o mercado noturno de Luang Prabang, que oferece têxteis, artesanato e recordações.
- As aldeias artesanais locais vendem produtos autênticos feitos à mão diretamente pelos artesãos.

### Negociação no Camboja

- É de esperar que se negocie em mercados e com vendedores ambulantes, mas não em lojas de preço fixo ou centros comerciais.
- Uma abordagem amigável ajuda a negociar um preço justo e o facto de se ir embora pode encorajar uma oferta mais baixa.
- Seja respeitoso e razoável ao regatear para garantir uma troca positiva.

### Vendedores de rua e ambulantes

- Os vendedores podem ser persistentes, especialmente nas zonas turísticas. Um educado mas firme “Bo khop chai” (“Não, obrigado” em Lao) é suficiente para recusar uma oferta.
- Tenha cuidado ao comprar prata, pedras preciosas ou antiguidades, pois algumas podem não ser autênticas. Compre em lojas conceituadas para garantir a qualidade.





## GORJETAS

A gorjeta não é uma tradição cultural forte no Laos, mas está a tornar-se mais comum na indústria do turismo. Embora não seja obrigatório, uma pequena gratificação é apreciada por um bom serviço. Abaixo estão os valores sugeridos para a gorjeta (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, Le Duan St., Hoan Kiem, Hanoi, Vietnam

Tel: +84 24 3747 2597 | [www.auroratravel.asia](http://www.auroratravel.asia) | [sale@auroratravel.asia](mailto:sale@auroratravel.asia)