



GUIA DO VIAJANTE CONSCIENTE

Dicas e orientações para uma viagem
sustentável da origem ao destino

FOTOS: SHUTTERSTOCK



C
V
C

O QUE FAZEMOS POR VOCÊ



CVC 24h:
(11) 3003-9282

**Pra toda viagem.
Pra vida toda.**



ASSISTÊNCIA 24H

A CVC está com você antes, durante e depois da viagem, sempre resolvendo tudo.

VIAGENS

PERSONALIZADAS

Montamos a viagem do jeito que você quiser. É você quem define hotel, passeios, transporte individual ou em grupo, guia e todos os detalhes.

HOTÉIS

SELECIONADOS

Escolhemos as melhores hospedagens de cada categoria. Todas as opções têm ótimo custo-benefício e são sempre monitoradas pela CVC.

PASSEIOS

Nossos especialistas descobrem os passeios mais incríveis dos destinos, e você curte tudo com muito conforto.

UMA VIAGEM COMPLETA

Na CVC você encontra tudo o que deseja para sua viagem, como aluguel de carro, seguro-viagem e muito mais.

CARTÃO CVC

Clientes com o cartão CVC Itaú Visa Platinum ganham benefícios exclusivos no destino e podem parcelar a viagem em mais vezes e sem juros.





SUMÁRIO

- 4** INTRODUÇÃO
- 5** REPROGRAMA CVC
- 6** O QUE É **TURISMO SUSTENTÁVEL?**
- 7** OS SETE PRINCÍPIOS DO **TURISMO SUSTENTÁVEL**
- 8** OS **DESAFIOS** DO **TURISMO**
- 9** **ESTOU FAZENDO TÃO BEM AO DESTINO QUANTO ELE A MIM?**
- 10** **TURISMO SUSTENTÁVEL É DIFERENTE DE ECOTURISMO**
- 13** **DICAS - RESPEITAR DIVERSIDADES**
- 14** **DICAS - REGENERAR DESTINOS E COMUNIDADES**
- 16** **DICAS - REDUZIR A PEGADA**
- 19** **ESTAMOS NO CAMINHO CERTO!**



EI, VOCÊ AÍ QUE AMA VIAJAR!

Imaginamos que, assim como a gente, você acredite no poder transformador de cair na estrada.

Viagens são oportunidades incríveis de se divertir, relaxar e celebrar a vida. De quebrar a rotina, criar memórias e tirar um tempo para ficar na companhia de si mesmo e de quem você ama. De ampliar o repertório de experiências, descobrir culturas diferentes, provar novos sabores.

De contemplar a natureza, expandir as perspectivas e aprender sobre a diversidade do planeta.

Desde o nosso nascimento, em 1972, nós da CVC temos como lema “pessoas em primeiro lugar”. Colecionamos histórias, aproximamos distâncias e contribuimos para que milhares de brasileiros conheçam diversos destinos. Acreditamos que viajar é um ato social acompanhado de muitas outras ações que unem pessoas em razão de um mesmo propósito.

Justamente porque somos apaixonados pelo mundo, estamos alinhados com as discussões cada vez mais latentes sobre a busca pelo bem-estar coletivo frente a problemas como crise climática, esgotamento de recursos naturais, pobreza e fome.

Sabemos que, para garantir a vida das gerações futuras, é urgente assumirmos novos posicionamentos e atitudes. E o turismo, como qualquer outra atividade, gera impacto para o meio ambiente e as comunidades.

Por isso, nossa essência segue a mesma, mas nosso propósito foi renovado: queremos realizar o sonho de viajar de modo mais sustentável.

Da origem ao destino.

Embarque nessa jornada e descubra como podemos, juntos, trabalhar por um turismo mais consciente, com atitudes saudáveis e positivas para nós mesmos, para o próximo e para o planeta.



REprograma CVC

Quatro importantes diretrizes permeiam nossas atividades de forma íntegra, transparente, mais sustentável e preocupada com o desenvolvimento da sociedade e o cuidado com o meio ambiente.

REduzir pegadas para melhor utilização dos recursos naturais, diminuindo a pegada de carbono.

REgenerar destinos e comunidades, impactando positivamente ecossistemas e gerando desenvolvimento econômico.

REspeitar as diversidades, promovendo a inclusão e celebrando as diferenças.

REeducar públicos, contribuindo para a capacitação desse novo turismo mais cuidadoso, consciente e responsável.

Além disso, a CVC é responsável pelo Instituto CVC, que apoia causas com foco na educação, conservação e regeneração da biodiversidade dos biomas brasileiros, especialmente nos destinos em que operamos.



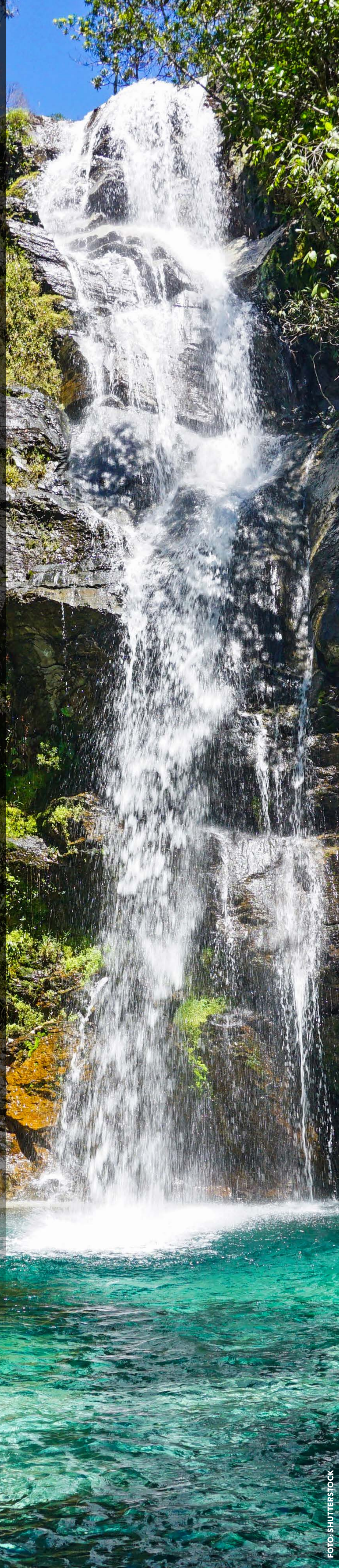
O QUE É TURISMO SUSTENTÁVEL?

De acordo com a Organização Mundial do Turismo (OMT), turismo sustentável é aquele que leva em consideração os impactos econômicos, sociais e ambientais atuais e futuros, atendendo às necessidades dos visitantes, das empresas, do meio ambiente e das comunidades anfitriãs.

Perceba que não estamos falando só de natureza, mas também de quem mora nos destinos. O turismo sustentável preza respeitar e conservar a autenticidade sociocultural, contribuir para a compreensão e a tolerância da diversidade e gerar benefícios socioeconômicos que sejam distribuídos de maneira justa.

Identificar como as práticas de turismo podem promover a inclusão social e, ao mesmo tempo, contribuir para a conservação do ambiente é uma conduta que tem sido cada vez mais enfatizada por companhias aéreas, operadoras, hospedagens e restaurantes, que estão entendendo seus papéis nesse movimento em prol do planeta.

Outros termos para se referir a essa ideia de turismo foram sendo criados com o passar dos anos, como **turismo responsável**, que convida governos, comunidades, empresas e turistas a assumir a responsabilidade para tornar o turismo mais sustentável, e **turismo regenerativo**, que busca não só preservar, mas também recuperar, resgatar e regenerar os diversos impactos negativos que já causamos para ecossistemas, culturas e indivíduos.



CONHEÇA OS **SETE PRINCÍPIOS DO TURISMO SUSTENTÁVEL**, SEGUNDO O MINISTÉRIO DO TURISMO BRASILEIRO

- 1** Respeitar a legislação vigente
- 2** Garantir os direitos das populações locais
- 3** Conservar o meio ambiente e sua biodiversidade
- 4** Considerar o patrimônio cultural e valores locais
- 5** Estimular o desenvolvimento social e econômico dos destinos turísticos
- 6** Garantir a qualidade de produtos, processos e atitudes
- 7** Estabelecer planejamento e gestão responsáveis



OS DESAFIOS DO TURISMO

O turismo pode trazer muitos benefícios sociais, econômicos e ambientais. Mas, sem planejamento sustentável, ele pode ter **consequências negativas**. Isso inclui degradação da biodiversidade, aumento da geração de lixo, exploração animal, esvaziamento de identidades culturais, sobrecarga na infraestrutura e desequilíbrio econômico. Hoje, estima-se que a indústria do turismo gere entre 8 e 11%* das emissões de gases do efeito estufa. Relatórios da OMT mostram que apenas cerca de 5% do dinheiro gasto por turistas de férias em países em desenvolvimento fica com a comunidade anfitriã: a maior parte acaba em empresas estrangeiras.

O chamado **overtourism**, ou turismo em excesso, é um dos vilões nesse sentido. De acordo com a OMT, isso acontece quando o turismo em um destino ou em partes dele influencia excessivamente de maneira negativa a percepção da qualidade de vida dos cidadãos e/ou a qualidade das experiências dos visitantes. Ou seja, quando o número de turistas é tão grande que ultrapassa os limites do lugar, pode haver efeitos

como especulação imobiliária, acúmulo elevado de lixo, superlotação nas ruas, sobrecarga no fornecimento de água e energia elétrica e destruição de ecossistemas sensíveis.

No Brasil, destinos como Jericoacoara (CE) e Caraíva (BA) sofrem com o número altíssimo de turistas na alta temporada. No Peru, o excesso de visitantes em Machu Picchu fez com que o governo anunciasse em 2015 um plano para proteger as ruínas, mudando as regras de visitação. Na Europa, o problema atinge cidades como Amsterdã, Palma de Mallorca, Veneza, Barcelona e Dubrovnik, que têm implantado medidas para tentar minimizar os danos. Na Tailândia, estima-se que 77% dos recifes de corais do país tenham sido deteriorados pelo crescimento do turismo nas praias e ilhas. Bali, na Indonésia, declarou em 2017 uma “emergência de lixo” em sua praia mais famosa. O governo local reclama que os turistas não respeitam as tradições culturais da ilha, e tiram fotos de biquíni em templos onde é pedido que se cubram ombros e joelhos, por exemplo.

*Dado da organização global World Travel & Tourism Council.



É IMPORTANTE QUE VOCÊ, VIAJANTE, SE PERGUNTE: ESTOU FAZENDO TÃO BEM AO DESTINO QUANTO ELE A MIM?

Quem pratica turismo sustentável procura deixar um impacto positivo na comunidade e na natureza dos lugares por onde passa.

Mais do que isso, preocupa-se em conhecer as riquezas do local e as formas de contribuir para sua preservação.

Afinal, nada mais justo que se esforçar para que uma experiência tão incrível para nós também seja benéfica para quem nos recebe.

Esse caminho propõe encarar nossas viagens de forma mais questionadora, ampliando a reflexão sobre as consequências do modo como compramos e nos comportamos.





FOTO: SHUTTERSTOCK

MERGULHO EM PORTO DE GALINHAS (PE)

TURISMO SUSTENTÁVEL É DIFERENTE DE ECOTURISMO

Isso mesmo! Esses termos, apesar de parecerem remeter a experiências similares, não representam a mesma coisa. O **ecoturismo** se refere a viagens que proporcionam contato amplo com a natureza, entre praias, florestas, cavernas, montanhas, desertos e outras paisagens. Pode incluir atividades de aventura, como trekking, rafting e mergulho, ou apenas contemplação. Geralmente, há preocupação com a redução de impactos negativos, a educação e a

conscientização ambiental, a interação com comunidades locais e a injeção de recursos para a conservação – mas vale lembrar que a gestão desse tipo de viagem varia no Brasil e no mundo, e ainda há muito para melhorar.

O **turismo sustentável** vai além do ecoturismo, pois não é um nicho de interesse, mas sim um conceito que orienta todo tipo de viagem, tanto na natureza quanto em grandes metrópoles.

ADERIR AO **TURISMO SUSTENTÁVEL** PODE DEIXAR SUAS FÉRIAS MUITO MAIS RICAS! ESSE JEITO DE VIAJAR PERMITE EXPERIÊNCIAS COMO:

- Estar mais próximo da cultura local, interagindo com moradores de forma mais aberta e pessoal
- Presenciar festejos e atividades culturais mais autênticos
- Provar comidas típicas e especiais que valorizam ingredientes, produtores e cozinheiros da região
- Levar para casa produtos artesanais e originais
- Expandir as perspectivas e ampliar a visão de mundo
- Experimentar a natureza de forma mais contemplativa
- Fazer roteiros menos corridos em destinos mais vazios
- Conhecer lugares alternativos, menos óbvios
- Ajudar a construir um mundo mais justo, gentil e saudável para todos



VAMOS JUNTOS?

Como já vimos, há muitos desafios para diminuir nossa pegada quando viajamos. As mudanças necessárias são grandes e precisam ser construídas por todos – a sustentabilidade é uma meta para toda a humanidade não só no turismo, mas em todas as áreas da vida.

Por isso, é claro que é difícil fazer uma viagem “perfeita” no quesito sustentabilidade. Mas podemos começar a agir com o que é possível, que tal? Com algumas ações, você pode fazer com que sua próxima viagem seja mais sustentável.

Para isso, selecionamos uma série de dicas com base em três pilares: **respeitar diversidades, regenerar destinos e comunidades e reduzir a pegada.**

Talvez algumas delas até já façam parte das suas viagens: se for o caso, ótimo! Se ainda não tiver implementado nenhuma, não se preocupe: sempre é tempo de aprender e começar.

RESPEITAR DIVERSIDADES

Valorizar culturas diversas, respeitar as diferenças e promover a não discriminação e a inclusão têm tudo a ver com quem quer viajar de forma sustentável.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

RESPEITAR A CULTURA REGIONAL

Lembre-se de que você é o visitante e, portanto, deve respeitar as práticas, a língua e os hábitos da cultura local. Pesquise em sites, livros ou documentários pelo menos um pouquinho sobre a história e as práticas do lugar, procurando ir além dos estereótipos e descobrir que tipo de problemas ele enfrenta. Quanto mais aberto e curioso você for, maior sua chance de se adaptar e ser verdadeiramente impactado pelos lugares que visita.

SEGUIR AS REGRAS E TER BOM SENSO

É importante respeitar as regras dos pontos turísticos: se for proibido tirar fotos, não o faça; se uma placa disser para não ultrapassar certo local, não avance; se o guia combinou de te encontrar em determinado horário, seja pontual; se um local pede determinada vestimenta para entrar, siga a orientação.

APRENDER ALGUMAS PALAVRAS E EXPRESSÕES LOCAIS

Ao viajar para um destino cujo idioma você não domina, é recomendado aprender algumas palavras e frases para poder se comunicar minimamente com as pessoas. Além de demonstrar simpatia e apreço pela cultura local, isso pode facilitar muito a sua vida quando precisar pedir alguma informação, por exemplo.

SER CUIDADOSO AO FOTOGRAFAR E FILMAR

É de bom tom sempre perguntar às pessoas se elas permitem ser filmadas ou fotografadas. Também é importante respeitar ambientes em que o uso do flash é proibido.



APOIE A INCLUSÃO E A DIVERSIDADE SEMPRE

PREZAR A GENTILEZA

Vivemos em um mundo plural, com diferentes culturas, tradições, costumes, convicções e ideologias. Compreender essas diferenças e tratar quem você encontrar pelo caminho com empatia e respeito é o primeiro passo para uma viagem tranquila e sustentável. Isso também inclui ter paciência e tolerância: em alguns lugares, o serviço é mais lento; em outros, o transporte costuma atrasar. Não necessariamente você vai encontrar o mesmo que tem em casa quando viaja – e essa é justamente uma das belezas de sair por aí desbravando o mundo.

PREZAR A INCLUSÃO

É importante refletir se as suas escolhas de viagem colaboram para uma melhor distribuição de recursos na comunidade anfitriã do destino, o que inclui apoiar iniciativas de grupos como mulheres, negros, povos originários e pessoas LGBTQIA+.

REGENERAR DESTINOS E COMUNIDADES

É urgente priorizar a conservação do meio ambiente e o bem-estar social.



ARTESANATO COM CAPIM DOURADO NO JALAPÃO (TO)

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

CONTRIBUIR PARA A GERAÇÃO DE RENDA LOCAL

Há muitas formas de fazer isso, como ficar em pousadas de donos nativos e comprar em feiras de pequenos produtores. Dessa forma, você ajuda diretamente a economia local e as pessoas que ali vivem.

PRATICAR O CONSUMO CONSCIENTE

O consumismo contribui, de diversas formas, para o esgotamento dos recursos naturais do planeta. Por isso, é importante repensar a quantidade e a qualidade dos seus atos de compra antes e durante a viagem. Procure lojas de designers e artesãos locais (em vez de grandes marcas), pergunte como e onde as peças foram produzidas e evite aquelas feitas com matéria-prima de origem animal, de plástico e outros materiais nocivos ao meio ambiente.

DAR ATENÇÃO ESPECIAL À ALIMENTAÇÃO

Quando for escolher um restaurante, pesquise e pergunte por aqueles familiares, de empreendedores locais e que priorizam ingredientes regionais. Pelo bem dos animais e do clima, reduzir o consumo de proteína animal ajuda a pressionar por uma produção mais sustentável de alimentos, e é importante ter isso em mente também quando estamos viajando. Tanto em destinos nacionais quanto internacionais, é cada vez mais comum a oferta de restaurantes vegetarianos e veganos.



PRATOS REGIONAIS DEIXAM A VIAGEM MUITO MAIS RICA

REGENERAR DESTINOS E COMUNIDADES



FOTO: SHUTTERSTOCK

TARTARUGAS PROTEGIDAS PELO PROJETO TAMAR

CONTRIBUIR PARA ALGUM PROJETO QUE FAZ A DIFERENÇA

Em muitos destinos, há trabalhos sérios diretamente ligados ao desenvolvimento local e realizados por empresas, cooperativas, ONGs e associações. É possível ajudar algum projeto ou entidade que trabalhe por uma causa que faça sentido para você.

DEFENDER OS DIREITOS HUMANOS

Isso significa, no mínimo, não incentivar atividades em que crianças estejam trabalhando e lugares que possam envolver trabalho forçado ou análogo à escravidão e exploração sexual. Também é importante ficar atento a questões como racismo e LGBTfobia.

DIZER SIM AO BEM-ESTAR ANIMAL

Segundo uma pesquisa da Universidade de Oxford com a ONG World Animal Protection, cerca de 550 mil animais sofrem nas mãos de empreendimentos turísticos irresponsáveis no mundo todo, o que pode incluir exploração e comércio ilegal. Por isso, é importante procurar iniciativas voltadas para a educação ambiental e a conservação de espécies. Também é válido

pesquisar bem antes de visitar uma atração para entender se o lugar garante o bem-estar animal, tanto emocional quanto físico, com cuidado veterinário e alojamento adequado.

INFORMAÇÃO É TUDO!

- Pesquise antes de visitar um lugar que lide com animais e dê preferência a instituições reconhecidas pelo trabalho de conservação – um bom exemplo é o Projeto Tamar, que estuda e protege tartarugas-marinhas pela costa brasileira.
- Prefira sempre a observação dos animais em seu hábitat natural e respeitando a distância prevista na legislação. Assim, você pode vivenciar comportamentos naturais e de forma segura.
- Se vir alguma atividade que parece irresponsável, denuncie para órgãos como o Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama).

REDUZIR A PEGADA

Agir para que o rastro deixado no destino seja o mais benéfico possível.

O QUE VOCÊ PODE FAZER:

PESQUISAR SOBRE O DESTINO ANTES DE VIAJAR

Verificar se a região sofre com algum tipo de problema por conta do excesso de visitantes e se existem iniciativas para minimizar os impactos negativos faz parte da atitude de um viajante sustentável.

VIAJAR NA BAIXA TEMPORADA

Falta de água, excesso de lixo e perturbação dos moradores podem ser alguns dos problemas que destinos sofrem pela superlotação nas altas temporadas. Uma melhor distribuição de turistas ao longo do ano ajuda as economias locais (que muitas vezes têm a renda concentrada em determinado período, sendo prejudicadas em outros) e ainda permite que você aproveite as atrações com mais tranquilidade.

DIZER NÃO AO DESPERDÍCIO

Fique atento ao uso de água e de outros recursos – você pode, por exemplo, usar a mesma toalha durante sua estadia, em vez de pedir que o hotel a troque diariamente. Outras medidas conscientes, como evitar banhos longos, ajudam a poupar o meio ambiente.

FICAR ATENTO AOS MEIOS DE TRANSPORTE

Informe-se se os meios de transporte disponíveis estão compensando suas emissões de carbono e utilizando combustíveis de menor impacto, como biodiesel, etanol e energia elétrica. Considere também descobrir o destino a pé, de bicicleta, transporte público ou com parceiros credenciados.



FOTO: SHUTTERSTOCK

REDUZIR A PEGADA



FOTO: SHUTTERSTOCK

A BELEZA DO VALE DA LUA, NA CHAPADA DOS VEADEIROS (GO)

PREPARAR UMA BAGAGEM INTELIGENTE E CONSCIENTE

Quanto maior e mais pesada a mala, maior o consumo de combustível do meio de transporte escolhido, o que reflete na emissão de mais dióxido de carbono na atmosfera. Ou seja: mais poluição. Além disso, com muita bagagem fica mais difícil usar transporte público e coletivo.

PRIORIZAR HOSPEDAGENS COM PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

Cada vez mais hotéis e pousadas estão adotando iniciativas como reaproveitamento de água da chuva, tratamento de esgoto anaeróbico, geração de energia com painéis solares, redução e triagem de resíduos, reflorestamento e reintrodução de espécies nativas na área que ocupam e uso de alimentos orgânicos e regionais.

PRIORIZAR EMPRESAS DE PASSEIOS COMPROMETIDAS COM A SUSTENTABILIDADE

São empresas atentas às necessidades e aos interesses da comunidade anfitriã, que apoiam iniciativas de cunho ambiental e humanitário, que trabalham pela redução do lixo e pela educação ambiental, entre outras ações.

PRIORIZAR SERVIÇOS E PRESTADORES FORMALIZADOS

Seguir esse caminho significa escolher um negócio que opera de acordo com a lei. Atividades formalizadas são mais confiáveis em relação à garantia de condições de trabalho justas para funcionários, ao respeito a licenças ambientais e regras fiscais e, principalmente, à sua segurança.

REDUZIR A PEGADA

CUIDAR DO SEU LIXO

Eis alguns dos maiores problemas que afetam o mundo hoje: o acúmulo de lixo e as taxas baixíssimas de reciclagem – no Brasil, apenas 4% dos resíduos são reciclados. A maior parte ainda vai parar em aterros, contaminando solo, água e ar. O plástico é o maior vilão nesse sentido: segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), apenas 9% do lixo plástico gerado até hoje no planeta foi reciclado. Em muitos locais, ainda não há coleta seletiva. Para colaborar com a mudança desse cenário em suas viagens:

- Nunca jogue lixo em locais inapropriados – você pode carregar seu próprio saquinho com você para ajudar
- Procure saber as regras locais de coleta de lixo e separe seus resíduos para reciclagem sempre que possível
- Priorize a utilização de documentos, em versão digital para reduzir a impressão em papel
- Evite o uso de plástico (se puder, prefira latinhas de alumínio, facilmente recicladas)
- Evite comprar garrafas de água e leve a sua reutilizável (sabia que alguns locais já estão até proibindo a venda delas? É assim, por exemplo, no aeroporto de San Francisco, nos EUA)
- Leve com você um kit de itens reutilizáveis (também chamado de kit "lixo zero") – e use até no avião!



LEVE SEMPRE SEU KIT REUTILIZÁVEL



Garrafinha



Copo dobrável de silicone



Canudo de metal

Talheres de bolso



ESTAMOS NO CAMINHO CERTO!

Construir um turismo mais sustentável é uma jornada longa que abrange muitos setores da sociedade.

Mas é a partir da tomada de consciência de cada um que podemos trabalhar por mudanças. Por uma nova maneira de pensar que encare uma viagem não apenas com o propósito de diversão, mas também de contribuir positivamente para os lugares que visitamos.

Para ser um agente de transformação, você não precisa fazer tudo de uma vez: procure as causas que te tocam mais e, aos poucos, vá implementando atitudes que fazem a diferença.

Convide também seus melhores companheiros de viagem para conversar sobre turismo sustentável. Conte com a CVC e lembre-se de que estamos nessa juntos!

QUER SABER MAIS?

Acesse o nosso site: www.institutocvc.com.br/reprograma



CLIENTE CVC VIAJA TRANQUILO PORQUE TEM..

- Assistência CVC 24h antes, durante e depois da viagem
- Flexibilidade total para montar a viagem do jeito que preferir
- Pagamento com parcelamento em mais vezes
- Vantagens exclusivas se tiver o cartão de crédito CVC Itaú Visa Platinum
- A certeza de que tudo será perfeito nas férias dos sonhos!

Pra toda viagem.
Pra vida toda.



CVC 24h: (11) 3003-9282



O cartão CVC Itaú Visa Platinum é o único que parcela a viagem em mais vezes, sem juros, com benefícios exclusivos no destino. E você pode ter direito a anuidade grátis¹.

FOTO: SHUTTERSTOCK



Cartão de crédito CVC Itaú Visa Platinum: consulte condições para ¹anuidade grátis.