



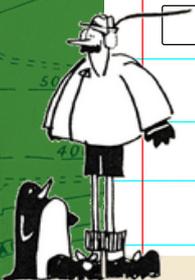
## O que levar para Cananéia e Ilha do Cardoso

- Boné ou chapéu
- Camisetas (de preferência esportivas de manga curta (dri-fit) e/ou manga longa prot UV)
- Agasalho esportivo, moletom ou fleece
- Capa de chuva ou anorak (jaqueta corta-vento)
- 02 Calças compridas de trilha ou outra confortável (o ideal é a calça legging, suplex ou tactel, que cubram os tornozelos - uma que não seja nova para ser usada no manguezal)
- Shorts
- Pijamas
- Roupas Íntimas em número suficiente
- Meias resistentes
- 2 pares de tênis
- Chinelo ou Papete
- Roupas de banho; toalha de piscina/praias
- Itens para higiene pessoal (shampoo, cond., sabonete, escova e pasta de dente, absorvente)
- Protetor solar
- Repelente de insetos
- Garrafinha de água (squeeze ou garrafinha metálica acima de 500ml)
- Sacos de plástico para armazenamento de roupa suja
- Mochila de costas com 2 alças, pequena, para uso em campo

Levar na mochila de campo, pronto para uso:  
Chapéu, repelente de insetos, protetor solar e garrafinha de água

### Itens opcionais:

- Lanterna (pilha quando aplicável)
- Caneca rígida para evitar o uso de copos descartáveis durante a viagem
- Dinheiro para possível compra de artesanato local





# Avisos Importantes

- No embarque é necessário e obrigatório o documento de identidade original e as autorizações necessárias com firma reconhecida;
- Levar sempre roupas confortáveis e fortes, sem necessidade de serem novas;
- É aconselhável acondicionar todos os pertences em uma só mala;
- Não levar mochila de couro. Leve mochila de nylon e evite mochilas de tiracolo ou com apenas uma alça;
- Evite tênis tipo Keds e All Star para caminhada, prefira tênis com solado ranhurado ou botinha de caminhada
- Por questões de competência e responsabilidade legal, os guias da UGGI estão autorizados a ministrar apenas medicamentos enviados pelos responsáveis legais do viajante, com autorização expressa por escrito e junto ao receituário médico. Envie os medicamentos com instruções de uso detalhadas, embalados em separado e com as datas e horários de aplicação para que a ação possa ser pertinente e efetiva.

## Evite levar além do solicitado:

A Uggi não se responsabiliza por objetos pessoais esquecidos ou perdidos durante a viagem

