

## ROTEIRO 31/10 A 10/11 – IIR BRASIL

### **DIA 1 – 31/10 Terça – GUARULHOS / MADRID**

Cia aérea ibéria – Embarque de Guarulhos às 15h40, portanto, chegar no aeroporto com 4 horas de antecedência.

### **DIA 2 – 1º/11 Quarta –MADRID / TEL AVIV**

Chegamos no aeroporto de Madrid às 6h00, conexão para Tel Aviv 11h40, chegamos em Tel Aviv 17h25. Traslado para o hotel **Leonardo Gordon Tel Aviv** ou similar. Restante do dia livre. Jantar incluído. Veja dicas de o que fazer em Tel Aviv.

### **DIA 3 - 2/11 Quinta – TEL AVIV / TIBERIAS**

Após café da manhã, um pequeno tour por **Jaffa**, a Joje da Bíblia, que fala de Jonas, da chegada das madeiras do Líbano para construção do templo de Salomão, de Pedro na casa de Simão o curtidor (Atos 9.43).

Seguiremos para **Cesárea de Herodes**, onde visitaremos a Entrada da Fortaleza Cruzada, a Fortaleza, o Porto, o Palácio do Governador, o Banheiro Romano, o Hipódromo, o Teatro Romano e a pedra com o nome de Poncio Pilatus.

Depois rumamos para o **Monte Carmelo** (Haifa), Monastério de Muhraka, onde Elias, o Profeta, teve seu grande confronto com os falsos profetas de Baal. Deste Monte veremos o Megido (Armagedon) e o Vale de Jezreel, onde parte da última batalha será travada no retorno de Cristo e onde escavações arqueológicas revelam cerca de 20 camadas de civilização, incluindo fortificações do rei Salomão e o túnel de água do rei Acabe. Em tempo oportuno, parada para almoço.

Terminaremos o dia no topo do **Monte Arbel**, o lugar, segundo diversos historiadores, onde *Cristo proclamou a Grande Comissão*. O Monte possui encostas íngremes que oferecem vistas magníficas do Mar da Galileia e até das Colinas de Golan e Monte Hermon. Designada Parque Nacional, a montanha possui belas observações, arqueologia e história bíblica. Cavadas nas encostas do Monte estão cavernas que eram os esconderijos dos judeus que lutaram contra gregos e romanos. Estes foram estendidos no século XVII pelos drusos, mas as cavernas originais estão documentadas desde o período do Segundo Templo. Josefus escreve sobre a conquista romana de alguns dos últimos rebeldes hasmonianos que residiam nas falésias do Monte. Check in no nosso hotel, **Gai Beach** ou similar, onde pousaremos duas noites. Jantar incluído.

### **DIA 4 - 3/11 Sexta – MAR DA GALILEIA / BEM AVENTURANÇA / CAFARNAUM**

Aqui é a Galileia, região na qual Jesus exerceu cerca de 70% do seu ministério. Estamos literalmente seguindo os passos de Jesus. Após o café da manhã, faremos um passeio memorável, de barco, no **Mar da Galileia**, em uma réplica do barco de madeira usado nos dias de Jesus.

Depois visitaremos o **Monte das Bem aventuranças**, local do Sermão da Montanha, o mais belo, longo e famoso sermão de Jesus.

Prosseguimos para **Cafarnaum**, onde Jesus estabeleceu Sua base de ministério e pregou com frequência na antiga sinagoga, que visitaremos. Aqui também nos reuniremos **com todas as igrejas**. Depois seguimos para o nosso hotel. Jantar incluído.

#### **DIA 5 - 4/11 Sábado – TIBERIAS / CESAREIA DE FILIPE / YARDENITE / JERUSALÉM**

Após o café seguiremos para o norte, para **Cesárea de Filipe, reunião com todas as igrejas**.

A antiga cidade Cesarea de Filipe, foi uma próspera cidade Greco-Romana, próxima de uma das principais fontes que alimentam o Rio Jordão. Fica a cerca de 48 km do Mar da Galileia, no sopé do **Monte Hermon**. Jeroboão estabeleceu perto daqui seu ídolo, o bezerro de ouro para que as tribos do norte não precisassem ir a Jerusalém para adorar Elohim. A adoração ao deus Baal também teve lugar nesta região, durante o período dos Reis de Israel.

No período sob domínio grego, tornou-se um local de adoração ao deus da fertilidade Pan, um deus metade homem e metade bode. O nome da cidade era Panias, depois passou a ser conhecida como Baniás. E Filipe, filho do Rei Herodes, mudou o nome da cidade para Cesárea, em homenagem ao imperador de Roma. Herodes construiu 5 templos pagãos no sopé do Monte Hermon, onde podemos observar suas ruínas: deus Cesar Augusto, Pan, Zeus, Túmulo inferior e superior de Dança dos Bodes. Era considerada a “Porta do Inferno”. Nesses templos, crianças eram sacrificadas e homens acasalavam-se com cabras, em busca de fertilidade para seus animais e plantações.

Nesse contexto JESUS fez a pergunta: “Quem, dizem as pessoas, que é o Filho do Homem?” E a famosa resposta de Pedro, “Tu és o Cristo, o Filho do Deus vivo...”. Mt. 16.13-16.

Seguimos para **Yardenite, Rio Jordão**, com possibilidade de realizar batismos.

E partimos para a entrada triunfal em **Jerusalém**, a partir do Monte Scopus, como os peregrinos faziam desde os tempos antigos. O salmista dizia “Alegrei-me quando me disseram: Vamos à casa o Senhor! Nossos pés já se encontram dentro das tuas portas, ó Jerusalém!” Salmo 122: 1-2. Check in no hotel **Leonardo Plaza** ou similar, 5 noites. Jantar no hotel incluído.

#### **DIA 6 - 5/11 Domingo – JERUSALÉM / MAR MORTO / MUSEUS / JERUSALÉM**

Após café da manhã, partimos para o **Mar Morto** para o clássico banho, boiando no mar mais salgado do mundo. O Mar Morto está a cerca de 400 m abaixo do nível do mar e é o ponto mais baixo do planeta Terra. Ficaremos num kibutz com entrada privativa e estrutura para banhos de lama, de mar, de chuveiro, lanches, etc.

Depois seguimos para **Qunran**. Há muitas cavernas nessa área. Aqui houve as mais importantes descobertas arqueológicas da história da Bíblia, a partir de 1947, os famosos Manuscritos do Mar Morto. E viveu uma comunidade religiosa conhecida como Essênios.

Partimos dessa região do Mar Morto para a Jerusalém moderna, onde visitaremos o **Museu de Israel**, conheceremos a maquete de Jerusalém nos dias de Jesus e os manuscritos do mar Morto.

Nosso dia de turismo termina com uma visita ao **Museu amigos de Sião**. Esse museu traz ao mundo histórias de amor e de heroísmo. Utilizando-se de tecnologia avançada, os fatos são narrados de forma magistral, fazendo com que o visitante se sinta voltando no tempo. O Museu, com trilha musical original, qualidade sonora inigualável, iluminação e displays interativos, transforma em uma experiência única a visita de audiências vindas de todas as partes do mundo. Os visitantes adentram um mundo totalmente novo, onde se deparam com figuras bíblicas, acadêmicos, homens de negócios e oficiais militares que, com sua fé, criaram um vínculo indissolúvel entre os povos judeu e cristão.

E em horário a ser comunicado, teremos uma **reunião com todas as igrejas em um hotel**.

#### **DIA 7 - 6/11 Segunda – JERUSALÉM**

Após o café, partimos para a **Cidade Velha**, vamos caminhar sobre o **Monte do Templo**, o local onde ficava o Templo de Salomão e hoje possui o **Domo da Rocha**. É o pedaço de terra mais sagrado e disputado do mundo!

Depois veremos o **Muro das Lamentações**, o local mais sagrado para os judeus em Israel. E em seguida, visitaremos as **Escadas do Sul**, que era a entrada principal para o Monte do Templo, um lugar que Cristo e seus discípulos costumavam estar e provavelmente o lugar onde ocorreu o Pentecostes, com os diversos micvês utilizados para banhos de purificação.

Agora teremos um momento com **todas as Igrejas na Caverna de Zedequias** ou Pedreira de Salomão, que fica a 200 metros do **Portão de Damasco**, abaixo do **quartirão muçulmano**. No interior da caverna, às margens da trilha principal, vemos inúmeras câmaras parcialmente exploradas.

Dentro da caverna, existe uma fonte chamada de Fonte das Lágrimas do Rei Zedequias, cujas águas resultam de infiltrações das fontes de Jerusalém. O Ministério de Turismo de Israel desaconselha seu consumo.

A parte da gruta aberta aos turistas tem aproximadamente 230 metros de comprimento por 100 de largura. Com uma altura média de 15 metros, estima-se que seu teto, onde está fundada a Cidade Velha de Jerusalém, tenha por volta de 10 metros de espessura.

A proximidade com a cidade e o Monte do Templo aliada à qualidade excelente das pedras levam a crer que foram usadas para a construção do Templo de Salomão, de Herodes e de outros edifícios da Cidade Velha.

A tradição judaica também afirma ser essa caverna o local onde o rei Zedequias se escondeu e por onde tentou fugir sem sucesso para Jericó.

Os arqueólogos acreditam que o rei Herodes foi o primeiro a usar as pedras dessa caverna.

A caverna é quente e úmida e com goteiras em alguns pontos. Além dos muitos degraus, é uma descida cheia de pedrinhas soltas para quem entra e uma árdua subida na volta.

Nas rochas é possível ver marcas de ferramentas que ali fincaram seu fio há 2400 anos.

Visitaremos ainda o **Túnel do Muro** das Lamentações. O Muro das Lamentações se estende ao longo de quase meio quilômetro, mas, hoje, a parte visível na Praça do Muro é de apenas 70 metros. O passeio pelos túneis do Muro permite que os visitantes alcancem os segmentos ocultos e toquem as pedras originais que contam a história da nação judaica. Os visitantes dos túneis caminham por espaços subterrâneos antigos e fascinantes com descobertas arqueológicas requintadas, como grandes arcos de pedra, poços de água, um antigo aqueduto de água que termina na piscina Strouthion e muito mais. A maior rocha desse túnel mede 12m comprimento x 3,7m largura x 4m profundidade e pesa cerca de 600 toneladas. Curioso saber que não existe equipamento capaz de levá-la, nos dias atuais.

A nova rota – Em 2022 foi inaugurada uma nova rota, única e fascinante no subsolo abaixo da enorme ponte que levava ao Templo durante o período do Segundo Templo. Esta rota levará os visitantes a mais um nível subterrâneo. Esta rota mostrará diferentes salas e salões que serviam ao povo daquela época, descobertas novas e emocionantes e um primeiro vislumbre de uma nova exposição do Muro das Lamentações.

Terminamos o dia de visitas no **Poço de Betesda**, ao lado da **Igreja de Santa Ana**. Retorno ao hotel. Jantar incluído.

#### **DIA 8 - 7/11 Terça – JERUSALÉM**

Após o café, visitaremos o **Monte das Oliveiras**. Faremos a caminhada do Domingo de Ramos até o **Jardim do Getsêmani** e a **Igreja de Todas as Nações**. Utilizaremos espaço reservado para reflexões, especialmente para evangélicos.

Depois entramos na Cidade Velha, fazemos a via **Dolorosa**, que alguns acreditam ser este o caminho pelo qual Jesus foi conduzido até a crucificação. Possui 14 estações. Começa no palácio de justiça, que era situado onde hoje é a Porta dos Leões, também conhecida como Portão de Santo Estevão, e termina na Colina do Calvário ou Gólgota, mas trocaremos o **Santo Sepulcro** pelo **Garden Tomb**, local do Monte da Caveira e do túmulo de Jesus, versão evangélica, para um novo momento com **todas as igrejas**.

Finalizamos o dia no **Museu do Holocausto** (Yad Vashem). Jantar incluído.

#### **DIA 9 - 8/11 Quarta – JERUSALÉM**

Após o café da manhã, partimos para um extraordinário sítio arqueológico nas proximidades dos muros da Cidade Velha, parte externa, a **Cidade de Davi**. Aqui pode-se contemplar o muro reparado por Neemias, a casa de Ahiel, do período do primeiro

templo, a fonte de Gion, o Tanque de Siloé (que nos dias de Jesus era do tamanho de 2 piscinas olímpicas), um túnel canaanita e muito mais.

Seguimos para o Monte Sião e visitaremos o **Cenáculo**, sítio ou local onde ocorreu, de acordo com os cristãos, a Última Ceia e o Pentecostes. Atualmente se encontra um grande templo. A palavra é um derivado da palavra latina cena, que significa “jantar”. O Cenáculo reside no andar superior de um edifício no Monte Sião, em Jerusalém, o edifício está agora na Igreja da Dormição, atrás da casa franciscana. O atual quarto tem um estilo gótico particular de século XIV.

A estrutura mais velha, de acordo com a pesquisas arqueológicas, foi uma igreja-sinagoga das primeiras comunidades cristãs de Jerusalém.

Em seguida, partimos para o **Cardo**, uma rua romana original. As cidades do Antigo Império Romano tinham por tradição decorar as estradas principais com colunas de pedra. Essas ruas eram chamadas de “Cardo” e Jerusalém, como qualquer outra cidade romana, tinha um Cardo próprio. Esta rua antiga se origina no Portão de Damasco, no Norte, correndo para o sul através da Cidade Velha, terminando no Portão de Sião.

Evidências da existência deste antigo Cardo foram encontradas pela primeira vez em um mapa em mosaico de Jerusalém. O mapa foi descoberto no chão de uma igreja bizantina localizada na cidade de Midba, nas montanhas de Moav. Este mapa serviu como uma fonte gráfica antiga para ensinar os habitantes locais sobre Jerusalém.

O lado norte do Cardo, do Portão de Damasco à Rua David, foi construído durante o período romano em Jerusalém. O lado sul, no entanto, foi construído no século VI, durante os tempos do Império Bizantino em Jerusalém, e se estende ao longo do lado oeste do bairro judeu.

O Cardo consistia em uma passagem central ao ar livre para animais e carruagens, bem como calçadas para uso de pedestres de ambos os lados da rua. Algumas lojas originais localizadas nas calçadas também foram encontradas em vários trechos da rua.

Hoje é possível caminhar ao longo do Cardo, assim como os antigos habitantes de Jerusalém faziam no século VI.

Finalizaremos no nosso dia num local com uma linda vista panorâmica, onde teremos nosso principal evento, a partir das 14h até às 17h, com **todas as igrejas**.

#### **DIA 10 - 9/11 Quinta – JERUSALÉM / MADRID**

Hoje nos despedimos de Israel. Em horário a ser informado, transfer para o aeroporto de Tel Aviv. Embarque 18H25. Chega em Madrid 22h50 e teremos conexão para Guarulhos, embarque 23h55.

#### **DIA 11 - 10/11 – MADRID / GUARULHOS**

Chegada no aeroporto de Guarulhos 7h05. Embarque para destinos internos.

## INCLUÍDO

- 1 noite no hotel Leonardo Gordon Beach ou similar em Tel Aviv, café da manhã e jantar incluído;
- 2 noites no hotel Gai Beach ou similar em Tiberíades, café da manhã e jantar incluído;
- 5 noites no hotel Leonardo Plaza ou similar em Jerusalém, café da manhã e jantar incluído;
- Guia falando em português;
- Apoio de representante da agência de turismo brasileira;
- Traslados na chegada e na partida, desde que respeitados os horários dos voos indicados;
- Maleteiros nos hotéis;
- Entradas nos pontos turísticos conforme itinerário;
- Audiofones;
- Ônibus de luxo para transporte terrestre;
- Seguro viagem;
- Gorjetas para Maleteiros, guia e motorista.

## PREÇO E FORMAS DE PAGAMENTO

### Terrestre

O preço da parte **terrestre** deste pacote, por pessoa acomodada em apartamento duplo, mínimo de 30 pessoas, é o equivalente a USD 2.860,00 dólares americanos, cotação dólar turismo venda, que equivalem, pela cotação do dia 10 fevereiro de 2023, a R\$ 15.444,00.

O pagamento será efetuado mediante pix ou boleto, em até 8 parcelas, com vencimento da última parcela no dia 25 de setembro de 2023.

O pagamento via boleto ou pix pode ser de duas formas:

- Pagamento de parcelas “em dólar” – Considera-se, como base de cálculo, o valor do pacote em dólar. Divide-se pelo total de parcelas desejadas e o valor da parcela será pago em reais. Multiplica-se a quantidade de dólar da parcela pela cotação dólar turismo **venda** do dia do pagamento. Essa forma de pagamento não sofre atualização.
- Pagamento de parcelas em reais – Considera-se, como base de cálculo, o valor estimado em reais do dia 10 de fevereiro de 2023 e divide-se pelo número de parcelas desejadas. Neste caso, o valor do pacote em reais será atualizado pela cotação dólar turismo venda do dia 25 de setembro de 2023, da seguinte forma: valor do pacote em dólar multiplicado pela cotação dólar turismo venda do dia 25 de setembro de 2023. A última parcela será ajustada, para mais ou para menos, considerando o valor total do pacote atualizado em reais.

Quem precisar de mais prazo para pagar, pode dividir o saldo devedor devidamente atualizado, em **até mais 12 parcelas**, no cartão de crédito, desde que passe o cartão até o dia 25 de setembro de 2023.

Neste caso, **ao saldo devedor**, será acrescida a taxa de juros do cartão (cada cartão tem uma taxa diferente – consulte-nos à época). Essas novas parcelas, devidamente atualizadas pela taxa do cartão de crédito escolhido, serão fixas e não sofrerão reajuste.

### **Aéreo**

O preço do aéreo, classe econômica, a partir de Guarulhos, com direito a uma bagagem despachada de até 23 quilos é de USD 1.250,00, que equivalem, pela cotação dólar IATA do dia 4 de março de 2023, a R\$ 6.500,00. Podem ser pagos pelos cartões Amex, Diners, Mastercard e Visa em até 10 parcelas sem juros. A aquisição deve ser realizada até o dia 31 de agosto de 2023, com garantia do valor em dólar, enquanto houver disponibilidade.

### **REGRAS DE CANCELAMENTO**

#### Terrestre

1. Cancelamento por escrito, inclusive por WhatsApp número (61) 98468-1109, até 31 de julho de 2023: devolução integral dos valores pagos, em até dez dias úteis, a contar da data do pedido de cancelamento. Se a forma de pagamento foi de “parcelas em reais”, o valor a ser devolvido será exatamente igual ao efetivamente pago. Se a forma de pagamento foi de parcelas “em dólar”, o valor a ser devolvido em reais será igual ao total pago em dólar multiplicado pela cotação dólar turismo **compra** da data da devolução.
2. Cancelamento por escrito, inclusive por WhatsApp número (61) 98468-1109, de 1 de agosto até 24 de setembro de 2023: será descontada taxa administrativa de 5% sobre o valor pago. A devolução do total das parcelas pagas, deduzida essa taxa de 5%, será efetuada em até dez dias úteis a contar da data do pedido de cancelamento. Se a forma de pagamento foi de “parcelas em reais”, o valor a ser devolvido será exatamente igual ao efetivamente pago, deduzida a taxa de 5%. Se a forma de pagamento foi de parcelas “em dólar”, o valor a ser devolvido em reais será igual ao total pago em dólar multiplicado pela cotação dólar turismo **compra** da data da devolução, deduzida a taxa de 5%.
3. Cancelamento por escrito a partir de 25 de setembro de 2023 – Se não houver substituição por outra pessoa, perda total do valor pago. Caso seja possível a substituição por outra pessoa, a devolução dos valores pagos será integral em até dez dias úteis a contar da data do pedido de cancelamento. Se a forma de pagamento foi de “parcelas em reais”, o valor a ser devolvido será exatamente igual ao efetivamente pago. Se a forma de pagamento foi de parcelas “em dólar”, o valor a ser devolvido em reais será igual ao total pago em dólar multiplicado pela cotação dólar turismo **compra** da data da devolução.

#### Aéreo:

1. O cancelamento de bilhete aéreo intercontinental segue as regras da Companhia aérea escolhida, sendo regido por normas internacionais e pelo Código Brasileiro de Aeronáutica.

## -ORIENTAÇÕES DA VIAGEM-

### VIAJAR EM GRUPO

Leia com atenção as orientações abaixo.

**Líder/guias** – A liderança espiritual do grupo será do Pastor Gustavo Paiva. Em Tel Aviv se juntará ao grupo o guia que nos acompanhará até o embarque no retorno para o Brasil.

**Horários:** É muito importante respeitar os horários estabelecidos. Esteja 10 min antes do horário solicitado no local combinado, pronto e com as necessidades pessoais realizadas (lanche, água e higiene).

**Jamais** se separe do grupo durante os passeios. Preste muita atenção nas orientações, são todas para benefício do grupo.

Nos passeios diários, sairemos no horário programado. Quando for o caso de atraso sem justa causa, o “atrasado” deverá arcar com as despesas de transporte até o hotel ou o próximo local a ser visitado pelo grupo.

### Conveniência/imprevistos:

- Mantenha sempre o bom humor e um espírito de cordialidade com todos.
- Participe, inclua-se, não fique de lado.
- As camas são solicitadas de acordo com a reserva: casal ou camas de solteiro. Caso o hotel não tenha feito a arrumação de acordo com nossa solicitação, comunique imediatamente ao guia, que providenciará a troca. Mas fique ciente que muitas vezes a troca não será possível por indisponibilidade.
- Nos ônibus para passeios, os lugares serão escolhidos por ordem de chegada, exceto dois bancos à frente, que ficam reservados para o líder do grupo. Você pode guardar lugar para o seu companheiro(a) de viagem, caso queira. Mas sempre apenas um lugar.
- O roteiro pode ser alterado pelo líder/guia, sempre que necessário, sem que isso acarrete prejuízo para o grupo.

## MOEDA (cotação 11/02/2023) e IDIOMAS

País	Moeda	Cotação outras moedas	Cotação Real	Idioma
Israel	Shekel (ILS)	1 euro= 3,78 1 US\$ = 3,54	1 real = 0,68	Hebraico e Árabe.

### Quanto *in cash* (em dinheiro) preciso levar?

Euro ou Dólar, o que é melhor?

Bem, como a maioria das despesas está incluída no pacote (hotéis, locomoção terrestre, ingressos, café, jantar) inclusive gorjetas para guia, motorista, Maleteiros e camareiras, as despesas essenciais que ficam faltando são o almoço, bebidas, algum lanche. Para isso, 300 dólares ou euros atendem. Acrescente suas compras para chegar ao valor que deve levar.

E como levar?

Se você costuma viajar para o exterior, tá na hora de abrir uma conta internacional, existem diversas opções, Wise, C6 (euro e dólar), Nomad (dólar), etc. No Wise (banco inglês), além de ter as melhores cotações e menores taxas de spread você pode adquirir diversas moedas, inclusive shequel, a moeda israelense, que nos últimos 12 meses tem se valorizado mais que o dólar.

**Cartão de Crédito** – procure saber se seu cartão trabalha com câmbio turismo ou comercial. Se for turismo, não use, fica muito alto. O DINERS CLUB e os cartões da Caixa, VISA ou MASTERCARD, passaram a usar o câmbio turismo, evite. Em alguns lugares travel check é mais complicado de trocar/pagar. Não se esqueça de informar para a Administradora do cartão as datas e os países para os quais você quer liberar o uso do crédito.

**Cartão de débito nacionais/travel card** – pagar contas com cartão de débito paga 6,38% de IOF, além de comprar a moeda com cotação câmbio turismo. Muitos têm conta no Banco do Brasil, cujo cartão de débito permite saque em qualquer país e na moeda local, mas informe-se sobre limites de saque e sobre as taxas.

Leve uma **doleira/pochete** para guardar dinheiro. Evite mostrar dinheiro toda vez que for comprar algo. Separe a quantia para os gastos do dia em local de fácil localização e guarde com cuidado as notas maiores – de preferência em **“doleiras”** ou no **cofre do hotel**.

### Seguro Saúde/Viagem

Incluso, desde o dia 31 de outubro até o dia 10 de novembro, aeroporto de entrada no Brasil. Cobertura mínima de USD 30.000,00 para despesas médicas hospitalares.

### Tax Refund

**Israel** - O IVA (Imposto sobre Valor Agregado) é de 17%. Compras acima de US\$ 50 feitas em moeda estrangeira e em lojas cadastradas que entregarão documento que autoriza o direito a 5% de desconto + reembolso do IVA no aeroporto Ben Gurion. O processo é simples, porém, para conseguir a restituição é preciso chegar com antecedência no aeroporto. Será necessário apresentar a mercadoria embalada em plástico transparente e a nota fiscal de compra no balcão de atendimento (buscar no aeroporto informação sobre sua localização exata). O valor, caso seja aprovado, será restituído na hora e em dólar.

**Fuso horário:** Israel (+) 6 horas (na época).

### **JET LAG:**

*Jet lag* é uma expressão em inglês que não possui uma tradução definida na língua portuguesa, mas é utilizada para caracterizar uma “descompensação horária” causada em um indivíduo quando troca de fuso horário.

E como lidar com o **Jet Lag**? Segundo a neurologista e presidente da Associação Brasileira do Sono (ABS), Elyéia Hanuch, “como o corpo humano é adaptável e com o tempo irá se acostumar ao ritmo de outra localidade, para enfrentar os primeiros dias no destino, é importante **descansar bem antes da viagem**. A gente acaba deixando tudo para a última hora e sai de casa já cansado”.

Ela ainda esclarece:

[...] Se a viagem de avião for à noite, evitar comer muito na janta, não ingerir bebida alcoólica e utilizar o kit oferecido pela companhia aérea – como a máscara escura para os olhos e o tapa ouvidos para dormir e descansar. Ainda, tentar não usar o sistema de entretenimento do avião durante todo o percurso, pois ao chegar pela manhã, estará exausto [...]

Se quiser utilizar as facilidades da companhia aérea e aproveitar a viagem ao máximo, prefira os voos que propiciam chegar no local à noite e, então, se dirigir para o hotel e repor o sono durante o período noturno [...].

Se a chegada for pela manhã, aproveitar o período claro do dia para passear ou trabalhar. Não é aconselhado pela médica se dirigir para o hotel, fechar a janela e dormir, pois, assim será mais difícil se adaptar ao fuso local [...].

**Clima da região:** Médias mínimas e máximas previstas para o período:

Temperatura esperada para o período pode variar de 8º c a 31º c - madrugada mais fria, pela manhã começa a esquentar e a partir das 18h começa a esfriar bastante. Há possibilidade de chuva no período, ainda que a probabilidade seja baixa.

### **Nascer e pôr do sol**

O sol, durante nossa estada, irá nascer, conforme o dia e cidade, de 5h56 a 6h02 e se porá de 16h50 a 16h40. Portanto, administre bem a luz do dia.

**Hotéis:** Leve sempre o endereço e telefone do hotel para qualquer eventualidade. Pegue um cartão do hotel, pois tem esses dados na língua local, o que facilita a comunicação. Nunca deixe no quarto qualquer objeto de valor, há pequenos cofres onde você poderá guardar seus pertences e dinheiro. Ao mudar de hotel, verifique se não esqueceu nada nos banheiros, ou embaixo das camas.

**Objetos de Valor:** Procure não levar objetos de valor para evitar qualquer transtorno na viagem. Na mala que será despachada, não coloque joias, máquinas fotográficas, dinheiro e outros objetos de valor.

**Voltagem:** a Voltagem elétrica é de **220V a 230V**, 50Hz. Como garantia, leve um adaptador universal.

#### **Ligações telefônicas e internet:**

Os hotéis oferecem internet grátis. Mas, para facilitar a comunicação do grupo via WhatsApp, sugiro contratar um serviço de internet. Isso pode ser feito de diversas maneiras.

Primeiro verifique se o seu plano de celular oferece essa facilidade. Muitos planos da **Claro e da Vivo** incluem o pacote mundo, com uso limitado a 30 dias seguidos, mas válido para tantas viagens quantas se fizer no ano. Esses pacotes permitem (de forma ilimitada) receber ligações do Brasil, fazer ligações para o Brasil e fazer ligações dentro do país que você está visitando. Quanto à internet, vale o seu plano. Fica disponível a mesma quantidade de GB contratada no seu plano de celular no Brasil. Atentar que normalmente esse benefício só é oferecido ao titular de planos familiares.

Se seu plano de celular não inclui o pacote mundo, você pode contratá-lo. Custa cerca de 12 x 30 reais e vale por 12 meses em quase qualquer país do mundo. Não aceite o plano pontual (apenas sua viagem) contrate o que vale por 12 meses, o preço é o mesmo e se você fizer outra viagem em menos de 12 meses, não precisará contratar de novo.

Outra opção, comprar um chip (Sim Card) no destino. De preferência no aeroporto e já pede para instalarem e faça o teste na hora (fale com a Lauane). Em Israel, com ligações locais ilimitadas e 70 GB de internet, valido por 30 dias, custa cerca de 25 dólares.

Há outros chips internacionais vendidos no Brasil, custam normalmente mais caro que os vendidos no seu destino.

**Wi-Fi** grátis é comum em todo Israel, inclusive em praças públicas, hotéis, restaurantes, shoppings e até museus.

#### **Comidas típicas**

Come-se muito bem em Israel, mas não pense que você vai encontrar comida típica brasileira nos nossos hotéis ou restaurantes que utilizaremos durante os passeios, para almoço.

Então prepare a sua cabeça para novas experiências gastronômicas e se abra para a oportunidade de conhecer novos sabores, cheiros, temperos e paladares 😊 a começar

pelo café da manhã, que oferece muito peixe defumado e saladas diversas! E sim, os restaurantes dos nossos hotéis são **kosher**.

Nem todos os tipos de carne são permitidos para os judeus religiosos. Autorizados estão o frango, o peru, o ganso, o pato e o carneiro. Carne de vaca é permitida, mas o preparo deve ser sem sangue. Carne de porco, nem pensar! Camarão, esquece.

Algumas **combinações** de alimentos são **proibidas** para judeus religiosos. A principal delas é carne com leite. Portanto, sanduíches de presunto e queijo, cheeseburger ou filé à parmegiana estão vetados e são difíceis de serem encontrados.

**Kosher** – A comida dos judeus ortodoxos. A alimentação Kosher não é vegetariana, mas o consumo de carne deve seguir uma série de regras tanto na produção quanto no preparo dos pratos. Além disso, a carne não pode ser misturada em nenhum momento com leite e derivados, nem durante o armazenamento. Para ser permitida nessa dieta, a carne deve ser oriunda de um animal ruminante, por isso, coelhos e porcos não estão incluídos.

Aves de rapina, que se alimentam de outros animais, não são permitidas. Já os peixes são permitidos se tiverem escamas e barbatanas, enquanto crustáceos e moluscos são vetados. O animal não pode sofrer ao morrer e o seu sangue não pode ser consumido, então é necessário lavar bem a carne antes de prepará-la.

Já para o consumo de leite, é preciso que um rabino acompanhe o processo da ordenha para conferir a procedência do animal e garantir que não haja contaminação do produto. Na fabricação dos derivados é necessário fiscalizar se não existe contaminação e nem uso de utensílios usados na produção da carne.

Os alimentos sem restrições são chamados de **parve** e são todos aqueles que crescem na terra, como frutas, vegetais e cereais. Os ovos também são considerados parve e podem ser consumidos com carnes e laticínios, mas é preciso garantir que não haja sangue na casca. A única restrição é para os derivados de uvas, como o vinho, que precisa ter sua produção acompanhada por um rabino para ser permitido.

O maior **polo gastronômico é Tel Aviv**. A cidade agrada a todos os paladares, com restaurantes de altíssimo padrão e uma culinária que dá a volta ao mundo. Em Tel Aviv é possível comer de tudo.

Entre os pratos mais populares estão o hummus, o falafel, o shawarma, o shakshuka, o maravilhoso suco de romã e muitos queijos, pães e vinhos. Os pães, um espetáculo à parte!

**Knafeh** – Uma contribuição dos otomanos para a cozinha local. É feito de um queijo doce sob uma camada crocante de filo extrafino, polvilhado com pistache picado e embebido em xarope de açúcar com sabor. A casa mais famosa de Jerusalém que serve essa iguaria é a Jaffar Pastry Café, no bairro muçulmano, próximo da Porta de Damascus. Existem também várias confeitarias em Nazaré e Akko, servindo este presente.

**Falafel**– O rei da comida de rua em Israel desde a década de 1980 ainda encontrado em certas barracas de comida, mas nem todas fornecerão o “prato real”. Um ótimo sanduíche de falafel consiste em bolinhos fritos na hora, feitos de grão de bico moído e temperado, dobrados em um pão pita quente, com salada israelense fresca e uma quantidade generosa de tahine. Também podem ser adicionadas fatias finas de berinjela ou batata. Se o falafel foi pré-fabricado, vá embora. Os melhores são Abu hani Jabali em Nazaré, Usul em Rosh Pina e Hakosem em Tel-Aviv

**Shakshuka** – Um prato comum, servido em muitos hotéis em Israel no café da manhã, que foi introduzido pelos judeus da Tunísia. Infelizmente, na maioria dos casos, os hotéis estão fazendo injustiça. Shakshuka é feito de ovos escalfados colocados sobre uma panela fervente de molho de tomate temperado, misturado com legumes. O frescor é crítico e se as gemas não estiverem escorrendo, você NÃO está tendo a experiência correta. Para o melhor Shakshuka em Tel-Aviv, vá para “Dr. Shakshuka” localizado no mercado de pulgas perto de Jaffa. O prato com berinjela extra é o melhor!

**Hummus** – Composto principalmente de grão de bico quente e amassado e Tahine, muito popular em Israel. É originário da cozinha árabe, mas ao longo dos anos ganhou popularidade entre os israelenses. É servido com mais frequência com alho, limão, azeite e outras coberturas, como grão de bico cozido, ful egípcio (uma grande lentilha preta), cebola crua, pinhões fritos ou um ovo cozido. O santuário de hummus em Jerusalém é chamado Arafat, e está localizado no coração da Cidade Velha. Outras boas opções em Jerusalém são Achramawi e Habib. Em Tel-Aviv é Abu Hassan.

**Shawarma** – Contribuição gastronômica dos otomanos. São fatias finas e gordurosas de frango marinado, cordeiro, peru, vitela ou combinações deles. Corta-se (ou raspa-se) de um grande espeto girando lentamente na grelha, acompanhado de salada, pickles, uma quantidade generosa de tahine e servido em pita, lafa (pita grande), baguete ou prato. Os mais exigentes afirmam que apenas alguns estandes Shawarma são realmente bons. Entre eles estão Daboush, Hakosem e Bino em Tel-Aviv e Abu Hani em Nazaré.

**Cabeça assada de couve-flor** – Comida de rua sofisticada – Embora a comida de rua israelense seja simples e satisfatória, você pode contar com Tel-Aviv e seus chefs para desenvolver uma tendência do que gostamos de chamar de “comida de rua israelense sofisticada”. Talvez o mais popular seja o pita counter do chef celebridade Eyal Shani Miznon (hebraico para “Cantina”), Shani realmente redefiniu o preenchimento do pão pita. Seja um sanduíche vegetariano ou alguns kebabs, esses pratos são uma delícia, especialmente com alguns de seus ótimos sucos de tomate e petiscos de tahine.

**Comidas de rua cozidas lentamente** – Talvez a versão mais gratificante da comida de rua israelense sejam os pequenos restaurantes que servem uma variedade de pratos cozidos em fogo baixo por várias horas em cima de queimadores de querosene. Eles são comuns em Jerusalém, principalmente no mercado de Mahane Yehuda, servindo pratos como **Sofrito**, **Musaka**, legumes recheados e sopa **Kubbeh Hamusta**. Outros lugares recomendadíssimos para esta comida são Azura, Rachmo, Pinati e Taami, todos em Jerusalém. Infelizmente, como turista, é praticamente impossível encontrar o prato

israelense mais comum, cozido lentamente, chamado “Hamin” ou “Tzulnt” pela simples razão de ser feito apenas em casas religiosas judaicas e apenas no almoço do Shabat.

**Suco de romã** – Espremido na hora – é uma das bebidas locais mais deliciosas que você pode experimentar ao visitar Israel. Oferecido em muitos lugares de Jerusalém.

É verdade que o sabor pode ser acentuado, mas se você pedir para adicionar um suco de laranja espremido, terá a combinação perfeita.

**Bagel de Jerusalém** – Talvez o prato de rua mais básico da cidade velha de Jerusalém. Este bagel assado, redondo e alongado, de US\$ 2, com sementes de gergelim é um lanche simples, mas eficiente para mantê-lo até o almoço. Não vá para as bancas no portão Jaffa ou no portão de Damasco. Espere até você passar por uma padaria de bagels no bairro muçulmano ou judeu, onde é servido fresco, com um pouco de hissopo moído e salgado (Za’atar).

### **O QUE LEVAR:**

Não leve muita bagagem. E para o nosso trajeto terrestre você tem direito a uma bagagem de 23 kg e outra de 10 kg. As empresas aéreas variam. A Ibéria permite 1 x 23 kg para despachar e uma bagagem de mão de 10 kg.

Considerando 10 dias fora de casa, temperatura que vai variar de 8º a 31º graus e ainda possibilidade de chuva, a **título de referência sobre o que levar**, sugerimos:

**Mulheres** – Boné ou chapéu, óculos de sol, filtro solar, roupa de banho (sauna / piscina / Mar Morto / Batismo), saída de banho (tipo canga para as mulheres), sombrinha (muito útil para os dias ensolarados ou chuva) ou capa de chuva, 1 chinela, 1 tênis confortável ou bota, pois ajuda a firmar o pé em terreno irregular e cheio de pedras, 1 sandália confortável, 5 meias, 1 roupa para dormir, roupas íntimas, 6 camisetas, 2 bermudas ou saias, 3 vestidinhos frescos e confortáveis - se precisar lave no banho ou compre uma camiseta por lá -, 2 calças compridas, 1 casaco.

**Homens** - Boné, óculos de sol, filtro solar, 9 camisetas/camisas, 3 bermudas, 2 calças, calção de banho, cuecas, 1 chinela, 1 tênis confortável ou bota, pois ajuda a firmar o pé em terreno irregular e cheio de pedras, 1 casaco, 1 capa de chuva.

Lembrem-se: se as saias ou bermudas (mesmo as masculinas) forem acima do joelho, não será permitida a entrada em lugares como mesquitas e igrejas católicas. Para essas horas é necessário ter em mão uma Pashimina (espécie de lenço) para fazer uma “saia” e cobrir os joelhos. Você pode comprar lá. Tem modelos a partir de 8 dólares.

**Bagagem de mão** nos passeios e viagens terrestres: Em viagens curtas leve máquina fotográfica, algum lanche, água, etc. Portanto use sacola /mochila, pois será muito útil.

**Remédios:** Leve toda a sua medicação de uso diário e remédios que você costuma utilizar (com as receitas). Leve também remédios para dor de cabeça, febre, enjôo, diarreia, enxaqueca, etc. nas farmácias não é possível adquirir certos medicamentos sem prescrição médica de profissional local.

*Sugestões:* Carvão vegetal ativado é excelente em caso de intoxicação alimentar ou diarreia, 2 comprimidos de uma vez e rapidamente vc se recupera, essa é a nossa experiência; Tylenol, Loratadina, Nasonex, Dorflex, Colírio, Benalet pastilhas, etc.

## **Malas**

Nunca as deixe desacompanhadas em aeroportos ou halls de hotéis. Identifique sua mala com a nossa etiqueta, coloque seu nome e telefone, ficará mais fácil localizá-la.

Ao chegarmos nos hotéis, coloque em uma etiqueta a ser entregue no hotel, o número do seu quarto (informamos na hora) para que seja levada pro quarto. E ao sair do hotel, no horário informado, deixe a mala do lado de fora do quarto, em frente à porta, para que sejam levadas para o ônibus. As malas só serão guardadas no ônibus após ser identificada pelo dono.

Nosso ônibus, para as locomoções terrestres só transporta uma mala de 23 kg e uma bagagem de mão por pessoa.

### *Como arrumar a mala*

Nas viagens aéreas é bom incluir roupa na bolsa de mão por causa do conforto para o caso de extravio/atraso de malas, muito comum nos voos atuais. Sugerimos ainda que casal distribua as roupas de cada um pelas duas malas.

Viaje com roupa confortável (voos). Calça jeans é dura e muito fria. Uma boa opção são roupas tipo moletom. Para mais comodidade, sugerimos uma almofada de pescoço.

Na bagagem de mão do avião, não leve objetos cortantes (alicates / tesouras / canivetes, etc.), alimentos perecíveis, remédios manipulados sem receitas. Líquidos, gel, cremes, cosméticos, perfumes, remédios, só podem ser levados em embalagens originais que não ultrapassem 100 ml e devem ser acondicionados em um saco plástico transparente vedado (tipo freezer, com capacidade máxima de 1 litro, não excedendo 20X20cm). Todos os itens que não se enquadram nas regras para a bagagem de mão devem ser despachados.

Informações: (<http://www.transportes.gov.br/novoguiadopassageiro/bagagem>)

## **OUTRAS ORIENTAÇÕES:**

**1ª – PASSAPORTE:** Confira a data de validade do seu passaporte (no mínimo 6 meses a partir da data de check in no país visitado). Mantenha-o com você durante toda a viagem. Ele é o **único documento válido para fora do país**. Coloque dentro do passaporte um bilhete com seu nome, endereço e telefone, além das datas e números dos voos e dos endereços dos hotéis. Tire cópia das páginas que têm a numeração e sua foto e leve-a em lugar diferente do original. Alguns preferem andar apenas com a cópia e deixam o original dentro de uma mala ou no cofre do hotel (cuidado para não esquecer).

**2ª – PASSAGEM AÉREA:** Verifique se o seu nome está escrito corretamente nas suas passagens aéreas, você precisa levar apenas os números dos tickets.

**3ª – IMIGRAÇÃO:** No aeroporto de chegada, as perguntas, se ocorrerem, buscam saber:

- Motivo da viagem – turismo;
- Quantidade de dias no país;
- Local de hospedagem com endereço e telefone;
- Seguro de viagem/saúde.

#### **4ª – ALFÂNDEGA**

De acordo com a Receita Federal, os bens sujeitos ao pagamento do imposto de importação e que não se enquadrem como de uso pessoal serão isentos caso estejam dentro do conceito de bagagem acompanhada e até o limite da cota de US\$ 1 mil (cerca de R\$ 5,4 mil) para chegada por via aérea ou marítima e US\$ 500 para entrada via terrestre. Os viajantes também podem trazer outros US\$ 1 mil de lojas *free shop* (aquelas do aeroporto).

As isenções de impostos são individuais e intransferíveis, ou seja, não se pode somar as cotas para se beneficiar, ainda que entre familiares. Além de observar a cota de valor, é preciso obedecer aos limites quantitativos. Bebidas alcoólicas são permitidos somente 12 litros no total. Caso exceda o quantitativo, desde que não indique finalidades comerciais ou industriais, os itens serão tratados normalmente como bagagem. Entretanto, não haverá isenção dos tributos.

As compras que ultrapassarem a cota de isenção devem ser declaradas. O imposto de importação a ser pago é no valor de 50% em cima do excedente.

**5ª – PROCEDIMENTOS DE EMBARQUE:** Confira sua passagem aérea (data, horário, Cia. Aérea, número de voo).

#### **6ª – GERAIS:**

**Lembrem-se** que estarão em países onde a cultura e os hábitos são diferentes. Cuidado com brincadeiras e reclamações.

**EVITE COMER** maionese e saladas cruas para prevenção de infecção intestinal. Água mineral é sempre a melhor opção.