



CHECKLIST: O QUE LEVAR NA MALA PARA A PRAIA

DOCUMENTOS

- PASSAPORTE E VISTO (SE NECESSÁRIO)
- DOCUMENTOS PESSOAIS
- PASSAGENS, RESERVAS E VOUCHERS IMPRESSOS

VESTUÁRIO

- 4 A 5 BLUSAS OU CAMISETAS
- 2 SAIAS, SHORTS OU BERMUDAS
- 3 VESTIDOS PARA MULHERES E CAMISETAS OU CAMISAS LEVES PARA HOMENS
- ROUPA DE GINÁSTICA PARA CAMINHADAS
- 1 CALÇA
- 1 LINGERIE/ROUPA ÍNTIMA POR DIA
- 1 PIJAMA
- 1 JAQUETA OU CASAQUINHO LEVE
- 1 OU 2 CAMISAS COM PROTEÇÃO UV

CALÇADOS E MEIAS

- UM OU DOIS PARES DE TÊNIS CONFORTÁVEIS COM MEIAS
- UM PAR DE CHINELOS
- UM PAR DE RASTEIRINHAS
- UMA SANDÁLIA PARA SAIR À NOITE

PARA NECESSAIRE

- PROTETOR SOLAR
- REPELENTE
- PRODUTOS PÓS SOL
- PENTE
- CREME DE CABELO
- HIDRATANTE

PARA A PRAIA

- 2 A 3 ROUPAS DE BANHO
- 1 CANGA
- 1 OU 2 SAÍDAS DE PRAIA
- ÓCULOS DE SOL
- CREME DE CABELO
- CHAPÉU/BONÉ
- 2 TOALHAS
- BOLSA DE PRAIA

MEDICAMENTOS

- ANTIALÉRGICOS
- DESCONGESTIONANTE NASAL
- CURATIVOS ADESIVOS (BAND-AID)
- REMÉDIO PARA ENJOO
- REMÉDIO PARA DOR
- REMÉDIOS DE USO CONTÍNUO
- ANTIÁCIDOS
- VITAMINAS

ELETRÔNICOS

- SMARTPHONE/CELULAR
- LAPTOP OU TABLET
- MÁQUINA FOTOGRÁFICA
- CARREGADOR PORTÁTIL
- CARREGADOR DE CELULAR
- FONES DE OUVIDO
- ADAPTADOR DE TOMADAS
- LIVRO OU E-READER

HIGIENE PESSOAL

- SHAMPOO E CONDICIONADOR
- SABONETE PARA O ROSTO
- PERFUME
- DESODORANTE
- ESCOVA DENTAL
- CREME DENTAL E FIO DENTAL
- PENTE OU ESCOVA DE CABELO
- BARBEADOR
- ABSORVENTE
- LENÇOS UMEDECIDOS

OUTROS

- CADEADO PARA MALA
- SAQUINHO PARA ROUPAS SUJAS
- MAQUIAGEM