

Destino: _____

Data: _____

Pessoas: _____

1. DOCUMENTOS E PAGAMENTOS

- ☐ Documento de identificação e carta de condução.
- ☐ Documentos do veículo, seguro e inspeção em dia.
- ☐ Cartão bancário + algum numerário.
- ☐ Reservas, moradas e contactos importantes guardados.
- ☐ Se fores ao estrangeiro: documentos de todos os passageiros.

2. VEÍCULO

- ☐ Pressão e estado dos pneus confirmados.
- ☐ Luzes, escovas e níveis verificados.
- ☐ Combustível suficiente para a primeira etapa.
- ☐ Kit anti-furo/pneu suplente e ferramentas acessíveis.
- ☐ Equipamento obrigatório revisto para os países do percurso.

3. TELEMÓVEL E ENERGIA

- ☐ Telemóvel carregado e mapas/rota preparados.
- ☐ Carregador de carro e cabo extra.
- ☐ Powerbank carregada.
- ☐ Suporte de telemóvel bem fixo.
- ☐ Dados móveis/roaming confirmados antes de atravessar fronteiras.

4. ÁGUA E COMIDA

- ☐ Água suficiente e acessível durante a condução.
- ☐ Snacks que não obriguem a parar por fome.
- ☐ Refeição simples preparada, se a viagem for longa.
- ☐ Mala térmica/frigorífico, quando necessário.
- ☐ Saco para lixo e guardanapos/toalhitas.

DICA DA ESTRADA

Deixa documentos, água, carregadores e o que vais usar nas primeiras horas num sítio fácil de alcançar. Não vale a pena levar tudo se o essencial ficar enterrado na bagagem.

A Estrada Ensina

Conselhos reais para quem vive em movimento.

O que confirmar antes de arrancar

Checklist • pág. 2/2

5. CONFORTO E HIGIENE

- ☐ Roupa confortável e uma camada extra.
- ☐ Óculos de sol e proteção adequada à estação.
- ☐ Lenços, toalhitas e álcool gel.
- ☐ Medicamentos habituais.
- ☐ Manta/almofada apenas se forem realmente úteis para os passageiros.

7. ROTA E PARAGENS

- ☐ Rota principal + alternativa pensadas.
- ☐ Zonas de trânsito previsível identificadas.
- ☐ Primeira paragem de descanso definida.
- ☐ Abastecimentos planeados sem depender do último momento.
- ☐ Tempo de margem para filas, obras ou desvios.

6. SE VIAJAS COM CRIANÇAS

- ☐ Água, snacks e muda de roupa acessíveis.
- ☐ Sistema de retenção adequado e bem instalado.
- ☐ Entretenimento preparado antes de sair.
- ☐ Paragens planeadas com margem.
- ☐ Medicamentos/documentos necessários.

8. ÚLTIMOS 60 SEGUNDOS

- ☐ Documentos comigo.
- ☐ Telemóvel + cabo + powerbank.
- ☐ Água à mão.
- ☐ Luzes e combustível confirmados.
- ☐ Bagagem presa e nada solto no habitáculo.
- ☐ Todos com cinto antes de arrancar.

NOTAS / COISAS A NÃO ESQUECER
