

Guia de

viagem



Tudo o que você
precisa para
planejar suas
próximas férias
com segurança
e curtir o que
realmente
importa

Realização:

CartaCapital

Apoio:


cateno


BANCO DO BRASIL

Apresentação

Este e-book foi pensado como um conteúdo atemporal, feito para te acompanhar em qualquer época do ano e te ajudar a planejar suas próximas férias com antecedência e consciência financeira.

No decorrer das próximas páginas, você vai encontrar dicas de como arrumar sua mala de forma inteligente e sugestões de destinos dentro do Brasil. Mostraremos também como a gastronomia aproxima culturas e como estruturar seu planejamento financeiro antes e durante a realização de percursos inesquecíveis.

Nossa proposta é contribuir para reduzir imprevistos, unindo a revolução digital que simplifica cada etapa do seu planejamento à comodidade e à segurança de ter o cartão como aliado em todos os momentos da viagem.

Acreditamos que você merece um descanso tranquilo e produtivo, sem voltar para casa preocupado com dívidas. Mostraremos as vantagens de usar o cartão com equilíbrio, sem perder a mão, para manter o controle e viabilizar seus objetivos. Destacamos benefícios impor-

tantes disponíveis ao usar o cartão de crédito, para que você não deixe passar oportunidades que podem favorecer a sua programação.

Ao final do e-book, apresentamos uma reportagem especial sobre cartão de crédito e cidadania, trazendo à tona uma discussão relevante: como esse meio de pagamento pode ampliar o acesso a serviços e fortalecer a dignidade da população de menor renda.

Que este conteúdo te traga boas ideias e inspiração para tirar do papel o seu sonho de viagem.

Sumário

BB Cartões e CartaCapital

1	Como o planejamento transforma as férias	04
2	Brasil é logo ali: destinos nacionais que surpreendem	10
3	Dicas para montar sua mala antes de viajar	15
4	O que considerar antes de embarcar	21
5	A revolução digital nas viagens: tudo no toque do seu cartão	27
6	O equilíbrio perfeito: como curtir sem estourar o orçamento	34
7	A importância da experiência gastronômica	38
8	Descansar também é produzir	43
9	Reportagem especial – Cartão, crédito e cidadania	48

O novo turista brasileiro: como o planejamento transforma as férias

Do roteiro ao pagamento, a organização financeira e o uso inteligente dos cartões de crédito fazem diferença em todas as etapas da viagem



Já é quase um ditado popular: “a viagem começa no planejamento”. E é isso mesmo, as férias começam antes de se fazer qualquer reserva. Elas surgem no momento em que a rotina começa a pedir pausa e o desejo de viajar aparece como possibilidade. A partir desse instante, a ideia de descanso se mistura a cálculos, simulações, buscas por datas e escolhas que precisam caber no orçamento. As viagens são construídas pouco a pouco, em um processo que combina expectativa, comparação de preços e organização financeira.

Nas últimas décadas, o comportamento do viajante brasileiro mudou, ele aprendeu a planejar com mais cuidado, seja por necessidade, ou por hábitos adquiridos após sucessivos períodos de instabilidade econômica. As famílias passaram a mapear gastos, antecipar decisões, evitar surpresas e adotar ferramentas que reduzam os riscos de imprevistos. A experiência de viajar se ampliou e deixou de ser apenas deslocamento e hospedagem, para incluir estratégias de organização que começam meses antes de fazer as malas.

Essa mudança pode ser observada em pequenos gestos do cotidiano. Quem sonha com uma viagem costuma abrir simultaneamente abas de passagens, hospedagens e notícias sobre o destino. Compara valores em

dias diferentes, ajusta o período conforme a variação de preços, aproveita benefícios disponíveis em plataformas e considera alternativas que possam deixar o percurso mais viável. A lógica do planejamento se desdobra em decisões que influenciam diretamente o resultado final da experiência.

A tecnologia adicionou novas camadas a esse comportamento. Aplicativos de viagem, influenciadores, buscadores de promoções e ferramentas de gestão de gastos tornaram o planejamento mais acessível. O celular virou parte da jornada, auxiliando desde o momento em que se define o destino até o controle dos pagamentos. Com isso, a organização financeira deixou de ser uma tarefa isolada e se tornou uma prática recorrente, acompanhando todas as etapas do trajeto.

Dessa maneira, muitos viajantes incluem instrumentos financeiros como parte do planejamento. Os cartões de crédito, por exemplo, desempenham esse papel ao oferecer recursos que ajudam a transformar decisões dispersas em um processo mais estruturado.

A opção de fazer parcelamentos permite distribuir o custo das passagens ao longo dos meses, os aplicativos organizam limites, categoriza gastos e envia alertas, assim como os mecanismos de segurança evitam

preocupações no decorrer da viagem. Assim, a etapa financeira deixa de ser fonte de incerteza e passa a contribuir para a tranquilidade ao longo da jornada.

O perfil de quem viaja também ficou mais diversificado. Há famílias que guardam parte do orçamento mensal para férias específicas, trabalhadores que planejam escapadas curtas ao longo do ano, jovens que buscam promoções relâmpago e aposentados que privilegiam períodos de menor movimento. Em todos os casos, a lógica é semelhante, de quanto maior o nível de organização, mais previsível será o período de descanso.

A previsibilidade não elimina os imprevistos, mas os reduz a um ponto administrável, permitindo que a experiência seja mais fluida.

As conversas entre viajantes refletem essa mudança. Em grupos de mensagem, amigos trocam informações sobre preços, datas e alternativas de pagamento. Famílias calculam o impacto de cada escolha no orçamento anual. Pessoas que viajam sozinhas adaptam suas decisões com base no saldo disponível no mês. Em todos os cenários, o planejamento ocupa espaço relevante. Ele se tornou parte da cultura de viagem, incorporado ao hábito de quem quer transformar um desejo em uma experiência possível.

Com isso, o período que antecede a viagem ganha novo significado. Ele deixa de ser um intervalo vazio e se torna parte ativa do processo. Nessa etapa que surgem aprendizados sobre consumo consciente, priorização de gastos e escolhas que aumentam a segurança financeira. Ao combinar essas práticas com o uso de ferramentas adequadas, o viajante cria margem para aproveitar o destino sem comprometer seu equilíbrio após o retorno.

Os cartões de crédito, como os do Banco do Brasil, permitem acompanhar despesas em tempo real, ajustar limites conforme a necessidade, utilizar carteiras digitais e realizar pagamentos de forma segura. Também oferecem acesso a serviços que podem ser relevantes para quem viaja, como seguros, assistências e funções de controle que facilitam decisões rápidas durante o percurso. O objetivo não é substituir o planejamento, mas integrá-lo a uma rotina que começa antes da data marcada e se estende até o retorno.

À medida que o planejamento se torna prática consolidada, a própria definição de férias se transforma. Elas deixam de depender apenas da disponibilidade de tempo e passam a depender da construção gradual de um projeto pessoal. A viagem começa quando o viajante organiza ideias e recursos, analisa possibilidades

e define prioridades. Esse processo não elimina a expectativa, mas a distribui ao longo das semanas que antecedem a partida.

Ao final, a experiência mostra que as férias são moldadas por escolhas sucessivas. Elas se formam na intersecção entre desejo, orçamento e tempo. Quando o planejamento encontra as ferramentas certas, o viajante pode cruzar esse caminho com mais segurança e flexibilidade. É nesse ponto que a ideia de descanso ganha forma e que a viagem, de fato, começa antes mesmo de fazer as malas.



O Brasil é logo ali

Destinos nacionais que surpreendem e revelam a diversidade natural, cultural e histórica do país



Viajar pelo Brasil permite atravessar biomas, culturas e paisagens muito diferentes sem sair do país, sem a barreira do idioma e sem a necessidade de conversão de moedas. Essa proximidade ajuda a olhar para dentro e perceber que parte significativa das grandes experiências de viagem está aqui, distribuída entre regiões com identidade própria, história preservada e uma natureza que muda de forma e ritmo a cada poucos quilômetros. Sem sair do Brasil, é possível viver experiências únicas. Alguns destinos que mostram a riqueza do nosso país.

No Jalapão, no Tocantins, o tempo desacelera logo após deixar o asfalto. Dunas claras, rios de correnteza suave e fervedouros de água transparente compõem um cenário onde a paisagem dita o ritmo dos dias. O acesso acontece pelo aeroporto de Palmas, seguido de deslocamento até Mateiros ou São Félix do Tocantins, onde pousadas e lodges simples se integram ao ambiente e reforçam a sensação de imersão.

Nos Lençóis Maranhenses, o desenho da paisagem muda conforme a estação. As lagoas que surgem entre as dunas criam um território em constante transformação, acessado a partir do aeroporto de São Luís e de cidades-base como Barreirinhas, Atins e Santo Amaro.

É um destino em que o deslocamento faz parte da experiência e ajuda a entender a escala do parque.

No Pará, Alter do Chão combina praia de rio, água clara e uma dinâmica que mistura vida local e turismo. O aeroporto de Santarém conecta a região a outras capitais, e a vila concentra pousadas, restaurantes e passeios fluviais pelo Tapajós, criando um roteiro que equilibra natureza e cotidiano amazônico.

Na Bahia, a Chapada Diamantina reúne trilhas, cachoeiras e antigas rotas do garimpo em uma área extensa, onde o relevo e a história se cruzam. O aeroporto de Lençóis funciona como porta de entrada para uma rede de vilarejos, pousadas e guias que ajudam a explorar o território sem pressa, respeitando o ritmo das trilhas e das paisagens.

No Piauí, a Serra da Capivara concentra um dos mais importantes conjuntos arqueológicos das Américas. As pinturas rupestres e vestígios encontrados no parque ampliaram o debate sobre a presença humana no continente, reposicionando a região no mapa histórico mundial. O acesso é feito por São Raimundo Nonato ou por Petrolina, com deslocamento terrestre, e a visita exige tempo e atenção ao contexto cultural do lugar.

Praias que definem o litoral brasileiro

O litoral brasileiro reúne praias de perfis muito distintos, do mar calmo às formações mais recortadas. Maceió é conhecida pelas piscinas naturais e águas claras. Trancoso combina vilarejo histórico e praias extensas. Búzios oferece enseadas variadas em poucos quilômetros. Fernando de Noronha destaca-se pela preservação ambiental. Jericoacoara completa o recorte com dunas, vento constante e pôr do sol como parte da rotina. Cada destino revela um jeito próprio de ocupar a costa.

Cidades históricas e caminhos do passado

Além da natureza e das praias, o Brasil também se revela na força do seu patrimônio histórico. Em Minas Gerais, cidades como Ouro Preto e Tiradentes preservam a arquitetura colonial e integram o percurso da Estrada Real. Em Goiás, Goiás, antiga capital do estado e cidade de Cora Coralina, e Pirenópolis unem centros históricos bem conservados a cachoeiras e áreas naturais próximas, ampliando o roteiro cultural.

Amazônia além do óbvio

Na Amazônia, os roteiros vão além da floresta vista de longe. Comunidades ribeirinhas, rios que funcionam

como estradas e experiências de observação da fauna mostram uma região diversa, onde natureza e cultura estão profundamente conectadas e exigem um olhar atento ao contexto local.

Conhecer o Brasil passa por olhar para dentro e reconhecer a diversidade que o país concentra em seu território, permitindo que cada viagem revele paisagens, histórias e modos de vida distintos, sem a necessidade de cruzar fronteiras para encontrar experiências que permanecem na memória.



O peso da mala e o peso no bolso

Planejar o que vai na mala ajuda a aproveitar mais a viagem e voltar tranquilo com os gastos



Montar a mala antes de viajar é um exercício que precisa ser mais logístico e menos emocional. A ideia de “não esquecer nada” frequentemente se mistura ao receio de faltar roupa, de não estar preparado para o clima ou de perder uma ocasião inesperada. E quando isso acontece, a gente perde a mão. A mala deixa de ser planejada e passa a ser inflada – e quase sempre retorna com vários itens intactos.

O primeiro passo para evitar esse excesso não está no armário, mas no entendimento básico da sua viagem. Quantos dias você ficará fora, que clima vai encontrar, qual será a agenda e qual o tipo de passagem aérea comprou ajudam a definir limites reais. Quando esses indicadores não estão claros, a mala vira um espaço de compensação, e o consumo começa a crescer antes mesmo do embarque.

Esse comportamento aparece com frequência na compra de roupas “para a viagem”. A promessa é de uso, mas a experiência costuma mostrar o contrário: muitas dessas peças voltam intactas, enquanto as roupas já conhecidas acabam sendo as mais usadas. Além de ocupar espaço, esse hábito antecipa gastos que poderiam ser evitados ou utilizados no próprio destino.

Nesse ponto o cartão de crédito pode ser seu gran-

de aliado. Planejar a mala também é planejar o orçamento. Gastar com parcimônia, evitando compras por impulso disfarçadas de preparação, ajuda a manter a viagem dentro do que foi pensado financeiramente. O dinheiro economizado antes do embarque é o mesmo que permite aproveitar mais passeios, refeições diferentes e experiências locais sem o receio de estourar o limite ou de comprometer as faturas seguintes.

Por onde começar?

Organizar a mala a partir de combinações possíveis costuma funcionar melhor do que acumular peças. Uma paleta simples, poucas roupas-chave e calçados com função definida reduzem volume e evitam decisões de última hora. No meio desse processo, vale fazer uma checagem objetiva:

- O que já tenho resolve essa necessidade?
- Vou usar essa peça mais de uma vez?
- Isso atende à viagem ou a uma expectativa que talvez nem se confirme?
- Cabe na mala e no orçamento?

Esse filtro desloca o foco do consumo para a organização. O cartão deixa de ser um facilitador de compras imediatas para funcionar como instrumento de contro-

le, ajudando a acompanhar gastos, manter previsibilidade e evitar excessos antes mesmo de sair de casa.

O mesmo raciocínio vale para itens de uso pessoal. Faz muito sentido levar protetor solar, remédios para dor de cabeça ou eventual mal-estar e itens básicos de higiene. Mas não faz sentido levar estoque para um mês. Em praticamente qualquer destino haverá farmácias, mercados ou lojas por perto. Levar apenas o necessário libera espaço e evita peso desnecessário – físico e financeiro.

Aproveite a estrutura local

Outro ajuste simples, que reduz volume e custo, é considerar o uso de lavanderias locais. Em viagens mais longas ou com limite de bagagem reduzido, lavar roupas no meio do percurso permite levar menos peças e evita o excesso na ida. Hoje, lavanderias são comuns em grandes cidades e destinos turísticos, com serviços rápidos e preços que costumam sair mais baratos do que despachar uma mala maior ou comprar roupas extras durante a viagem.

Além disso, uma mala mais leve faz diferença depois do desembarque. A viagem não termina quando o avião pousa. Ainda há uma maratona de deslocamentos - trem, metrô, ônibus, escadas, calçadas irregulares e

longas caminhadas até o hotel ou a hospedagem. Cada quilo a mais é um incômodo acumulado, especialmente em conexões com tempo apertado ou em cidades onde o transporte público é parte do trajeto.

Mesmo para quem planeja usar apenas táxi ou aplicativo, o peso continua sendo um fator. Malas grandes nem sempre cabem com facilidade no porta-malas, podem exigir carros maiores ou corridas mais caras e tornam o embarque e o desembarque mais demorados. No fim das contas, levar menos simplifica tudo: o deslocamento, o ritmo da viagem e o orçamento.

E as lembrancinhas?

Não podemos deixar de falar dos souvenirs. Separar espaço na bagagem e no orçamento para lembranças faz parte da viagem, mas sem exagero. O risco é voltar com objetos demais que acabam virando bugiganga guardada. Vale pensar se você realmente precisa daquela estátua de barro, da rede artesanal ou de várias camisas com o nome da cidade. Muitas vezes, um ímã de geladeira para casa, um chaveiro para o colega de trabalho e uma lembrancinha para a mãe ou para o filho já cumprem o papel. A memória deve ficar na experiência – e grudada na geladeira, não nas faturas que virão.

Por fim, vale lembrar que, na maioria das viagens, a mala volta mais cheia do que foi. Exceder limites de bagagem, despachar volumes extras ou comprar uma mala nova no retorno vai te custar mais do que qualquer item esquecido na ida.

Montar sua mala com foco e atenção é uma forma silenciosa de planejamento financeiro. Ao evitar gastos desnecessários, usar o cartão de crédito com consciência e respeitar os limites físicos e orçamentários, a viagem começa mais organizada e termina sem ajustes forçados e improvisos no orçamento. O que sobrar de espaço na bagagem e no limite vira liberdade para aproveitar o destino e planejar a próxima.



Viajar sem imprevistos: o que considerar antes de embarcar

Preparação, seguros adequados e uso inteligente do cartão de crédito reduzem riscos e tornam a experiência de viagem mais previsível e segura



Viagens costumam nascer de um sonho, mas é o planejamento que faz o sonho virar realidade. A escolha do destino, organização do roteiro, checagem de documentos, malas que entram e saem da sala até a véspera da partida. Nesse processo, documentos básicos como passaporte ou documento de identidade exigem atenção redobrada. Em países do Mercosul, por exemplo, a entrada pode ser feita apenas com o RG, desde que o documento esteja em bom estado de conservação e, em geral, tenha sido emitido há menos de dez anos — uma exigência que nem sempre é conhecida pelo viajante.

Mas, mesmo com tudo em ordem, o trajeto entre a porta de casa e o hotel pode reservar surpresas. Atrasos de voos, bagagens extraviadas, emergências médicas, perda de conexão ou problemas com reservas são situações que, em maior ou menor escala, atravessam a rotina de quem cruza fronteiras todos os anos.

Com o aumento do turismo internacional e a retomada de viagens regulares, entender como funcionam seguros, assistências e benefícios ligados aos meios de pagamento se tornou parte indispensável da preparação. Isso inclui também a verificação de exigências sanitárias. Alguns países exigem vacinas específicas para entrada no

território, além de certificados internacionais atualizados. Em determinados destinos, autoridades migratórias podem solicitar a comprovação de seguro-saúde, inclusive com a apólice traduzida, o que reforça a importância de organizar essa documentação antes do embarque. Não se trata de antecipar o pior, mas de reduzir o impacto de eventos que fogem do controle do viajante.

O primeiro ponto é o seguro-viagem, exigido por diversos países e recomendado mesmo quando não há obrigação formal. Ele cobre desde atendimentos médicos até custos com hospitalização, medicamentos e repatriação, além de oferecer apoio em casos de extravio de bagagem, cancelamento de viagem e atrasos longos de voos. No espaço europeu, por exemplo, os países signatários do Tratado de Schengen — acordo que permite a livre circulação entre 27 nações e elimina controles nas fronteiras internas — exigem a contratação de seguro com cobertura mínima definida para autorizar a entrada do visitante. A escolha do plano precisa considerar três fatores: o destino, o perfil da viagem e o tempo de permanência. Quem viaja com crianças, idosos ou gestantes exige uma análise mais cuidadosa das coberturas, já que limites e condições variam bastante entre seguradoras.

Outro elemento importante é a assistência em viagem, que opera de forma complementar ao seguro. Ela entra em ação quando o viajante precisa de uma orientação imediata: indicação de hospitais, suporte para continuidade da viagem, ajuda na organização de documentos perdidos, remarcações ou necessidade de tradutor. A primeira vantagem é a agilidade — em um local desconhecido, ter um atendimento disponível 24 horas pode ser decisivo. E outra vantagem é que o preço é bem acessível, sendo um dos menores custos de toda a viagem.

Também vale observar os benefícios associados a cartões de crédito, especialmente nas categorias premium. Muitos oferecem proteções automáticas quando a passagem ou parte da viagem é paga com o cartão, desde que o usuário emita o bilhete de seguro antes do embarque. As coberturas incluem despesas médicas no exterior, seguro para bagagem, reembolso em caso de atraso de voo e proteções para aluguel de veículos. Em alguns casos, esses cartões dão acesso a salas VIP em aeroportos, espaços utilizados por viajantes que buscam descansar antes do voo ou durante conexões longas. Embora esses benefícios não substituam integralmente um seguro-viagem tradicional, podem re-

forçar a proteção ou preencher lacunas relevantes.

Há ainda práticas simples que reduzem riscos e evitam constrangimentos. Manter cópias digitais de documentos essenciais, guardar comprovantes de embarque e etiquetas de bagagem, confirmar políticas de remarcação da companhia aérea e checar exigências de entrada do país ajudam a evitar contratempos. Conhecer costumes locais também faz diferença: em alguns países, por exemplo, não é comum ocupar mesas apenas para consumo de bebidas, havendo a exigência de pedido de prato principal do menu da casa. Situações como essa, quando desconhecidas, podem gerar atritos desnecessários.

Por fim, o viajante deve olhar para a viagem como um conjunto integrado: transporte, hospedagem, saúde, comunicação, cultura local e meios de pagamento precisam funcionar de forma coordenada. É nesse ponto que bancos e emissores de cartão oferecem soluções que reúnem parte dessas proteções em um só lugar. O Banco do Brasil, por exemplo, disponibiliza seguros, assistências e cartões que concentram esses serviços, facilitando a gestão da viagem.

Viajar continuará sendo um exercício de expectativa e descoberta. Os imprevistos não desaparecem, mas

a forma como o viajante se prepara pode transformar a experiência. Entender o que cada serviço oferece, quais documentos são exigidos, como acionar cada cobertura e quais limites existem ajuda a garantir que a viagem seja lembrada pelo destino – e não pelos problemas no percurso.



A revolução digital nas viagens: tudo no seu cartão

Pagamentos por aproximação, apps e carteiras digitais tornam a experiência mais prática e segura em qualquer roteiro



Viajar envolve organização, escolhas e ajustes que se acumulam muito antes do embarque. Há anos, isso incluía comprar e separar dinheiro em espécie, calcular troco para o taxi na chegada, entender tarifas bancárias e lidar com a insegurança de carregar grandes quantias. A adoção massiva de cartões contactless, carteiras digitais e pagamentos pelo celular mudou esse cenário (ainda bem). A viagem ganhou camadas de praticidade e segurança que tornam a jornada mais fluida, especialmente em destinos desconhecidos.

O avanço da digitalização nos meios de pagamento fez com que a carteira física deixasse de ser protagonista. Hoje, basta aproximar o cartão da maquininha, fazer o pagamento pelo celular ou acompanhar despesas em tempo real no aplicativo. Esse conjunto de ferramentas reduz atritos, encurta o tempo de cada transação e simplifica a rotina do viajante, do check-in ao retorno para casa.

A tecnologia de pagamento por aproximação, baseada em NFC, já é um padrão global. Restaurantes, lojas, transporte público, hotéis, aplicativos de mobilidade e até pequenos comércios já operam com máquinas compatíveis em grande parte do mundo. Para quem viaja, isso elimina buscas por troco, evita a necessidade de digitar senha em ambientes movimentados e

acelera atendimentos em momentos de pressa, como conexões curtas ou embarques noturnos.

A camada de segurança também aumentou. A transação é tokenizada, ou seja, o número real do cartão não é compartilhado com o estabelecimento. Com isso, cai o risco de clonagem ou de interceptação de dados, algo especialmente importante em viagens, quando o cartão é usado em diversos locais e redes diferentes.

Carteiras digitais e aplicativos transformam o celular em centro de comando

A difusão das carteiras digitais tornou o smartphone uma extensão da carteira física. Nelas, o usuário armazena cartões, comprovantes, ingressos, passagens e até programas de fidelidade. Em muitos destinos, é possível pagar desde um café até o transporte público com o celular ou smartwatch. Isso reduz a necessidade de carregar vários cartões, diminui o risco de perda e facilita a organização da viagem.

As carteiras digitais contam ainda com mecanismos robustos de proteção, como autenticação biométrica e dupla verificação. Caso o dispositivo seja perdido, o cartão pode ser bloqueado pelo app em segundos, sem depender de ligação ou atendimento presencial.

O controle financeiro também se torna mais eficiente: notificações instantâneas informam cada compra e ajudam a manter o orçamento em dia.

Praticidade reforçada em viagens internacionais

A digitalização eliminou parte da burocracia tradicional associada a viagens ao exterior. Carregar grandes quantidades de moeda local, lidar com troco ou depender exclusivamente de casas de câmbio deixou de ser regra. Pagamentos digitais reduzem a exposição do viajante e simplificam as compras, especialmente em locais onde a língua ou o fuso horário podem ser barreiras.

O uso de contactless tem avançado em praticamente todos os continentes. Aeroportos, redes de alimentação, museus e sistemas de transporte adotaram a tecnologia como padrão, fazendo com que o viajante consiga circular sem necessidade de dinheiro físico em boa parte da jornada.

Câmbio, moeda local e decisão no pagamento

Outro ponto que merece atenção é o câmbio. Cada país opera com moedas e valores muito distintos do real, o que impacta diretamente o custo da viagem. No momento do pagamento, o viajante pode se deparar com a escolha entre passar no crédito, no débito ou aceitar a

conversão automática para reais oferecida pela maquininha. Em muitos casos, pagar na moeda local e permitir que a conversão seja feita pelo emissor do cartão tende a ser mais vantajoso do que aceitar a conversão imediata do estabelecimento, que costuma embutir taxas adicionais. Essa decisão, feita em segundos, pode representar diferença relevante no valor final da fatura.

A pesquisa prévia sobre a aceitação das bandeiras do cartão também faz diferença. Embora Visa e Mastercard sejam amplamente aceitas, há exceções importantes. Na Holanda, por exemplo, ainda é comum encontrar estabelecimentos que não aceitam Visa, operando apenas com bandeiras locais ou alternativas específicas. Ter mais de um cartão, com bandeiras diferentes, reduz contratempos e evita situações em que o pagamento simplesmente não é autorizado, mesmo havendo saldo ou limite disponível.

A digitalização também alcançou a troca de câmbio. Hoje, é possível acompanhar taxas em tempo real e, em alguns casos, realizar a conversão de forma digital, diretamente no aplicativo ou no momento da compra. Isso dá mais previsibilidade ao gasto, permite comparar opções e reduz a dependência de casas de câmbio físicas, que nem sempre oferecem as melhores condições.

Segurança e controle em tempo real

Outro ganho importante é a capacidade de acompanhar gastos durante a viagem. Aplicativos de cartão criaram uma segunda camada de segurança ao permitir o bloqueio imediato do cartão, a revisão de transações suspeitas, a contestação de compras e o ajuste de limites temporários conforme a necessidade. Isso reduz a vulnerabilidade em situações de perda, roubo ou uso indevido.

A soma de tokenização, biometria e monitoramento constante tornou os pagamentos digitais mais seguros do que aqueles realizados com cartão de tarja magnética ou dinheiro físico. Para o viajante, isso representa tranquilidade e previsibilidade, dois fatores de tranquilidade quando se está longe de casa.

A revolução digital nas viagens não é movida apenas pela tecnologia em si, mas pela combinação entre ferramentas. O cartão habilitado para aproximação, a carteira digital instalada no celular e o monitoramento constante pelo aplicativo formam um conjunto que organiza a vida financeira durante o trajeto.

Essa integração permite que o viajante concentre decisões importantes no roteiro, e não nos meios de pagamento. A tecnologia elimina etapas, reduz o tempo

gasto com burocracias e ajuda a evitar contratempos em cidades desconhecidas.

A digitalização também ampliou o acesso a programas de recompensas. Em viagens internacionais, o uso do cartão pode gerar acúmulo relevante de pontos. Há cartões que convertem cada dólar gasto no exterior em três pontos, e alguns chegam a 3,5 pontos por dólar. Esse acúmulo pode ser revertido em passagens, upgrades ou outros benefícios, transformando despesas inevitáveis da viagem em vantagem futura.

Nesse ecossistema, bancos e emissores de cartão são fundamentais ao disponibilizar meios de pagamento seguros, compatíveis com carteiras digitais e prontos para uso internacional. O Banco do Brasil, por exemplo, reúne cartões com pagamento por aproximação, integração a apps e soluções específicas para quem viaja, dentro de um conjunto único de serviços.

A revolução digital nas viagens já está presente no bolso de quem embarca. Ao incorporar essas ferramentas ao planejamento, o viajante transforma a experiência e reduz a chance de surpresas ruins ao longo do caminho, abrindo espaço para que o deslocamento volte a ser aquilo que deveria, tempo vivido, e não tempo perdido.



O equilíbrio perfeito: como curtir sem estourar o orçamento

Planejamento, informação e uso consciente transformam o cartão de crédito em ferramenta para curtir sem perder o controle



Viajar, sair, aproveitar shows, resolver a rotina. Tudo isso custa dinheiro e, quase sempre, sai mais caro do que o planejado. O problema raramente está em aproveitar demais. Está em aproveitar sem estratégia. Orçamento apertado e preços voláteis transformaram o equilíbrio em uma habilidade fundamental. E o cartão de crédito, quando bem usado, pode – e deve – te ajudar mais do que te atrapalhar.

O ponto mais importante não é gastar mais, e sim gastar melhor. Concentrar despesas em um único meio de pagamento permite enxergar padrões, organizar limites e transformar consumo cotidiano em benefícios concretos. Programas de pontos, por exemplo, funcionam como uma espécie de “poupança paralela”: despesas inevitáveis do dia a dia podem virar passagens, hospedagens, descontos na fatura ou até dinheiro de volta. No caso dos cartões Ourocard, do Banco do Brasil, a pontuação varia conforme a modalidade, chegando a até quatro pontos por dólar gasto, integrados ao programa Livel. Para quem planeja, isso muda o jogo.

Outro fator que pesa no orçamento, e que quase nunca entra na conta, é o custo invisível do tempo. Filas em pedágios, estacionamentos e shoppings não aparecem na fatura, mas afetam o ritmo da vida. A tag

veicular resolve esse gargalo e simplifica a vida, com o pagamento acontecendo automaticamente, sem manuseio de dinheiro ou cartões, com cobrança direta na fatura ou em conta. Menos atrito, mais previsibilidade. Em viagens, essa fluidez faz diferença.

O mesmo vale para lazer. Ir a shows, eventos culturais ou espetáculos costuma envolver ansiedade, disputa por ingressos e preços inflacionados. Acesso antecipado e descontos exclusivos ajudam a reduzir esse estresse e aumentam a chance de pagar menos. Não se trata de consumir mais entretenimento, mas de pagar melhor pelo que já se pretende consumir.

Quando o assunto é viagem, o equilíbrio também passa por evitar surpresas. Salas VIP em aeroportos não são luxo gratuito. Elas reduzem gastos com alimentação, oferecem conforto em conexões longas e ajudam a atravessar atrasos de voos com menos desgaste. Já o seguro de emergência médica internacional, válido para passagens compradas com o cartão, funciona como um colchão financeiro. Um imprevisto de saúde fora do país pode comprometer meses de planejamento, ou anos de economia.

Há ainda benefícios menos óbvios, mas igualmente relevantes. O cartão Elo Nanquim, por exemplo, ofe-

rece cursos de inglês gratuitos por seis meses sem custo adicional. Cursos de tecnologia, preparação para concursos ou aprendizado de idiomas entram na conta como ativo, não despesa. É o tipo de vantagem que não aparece na vitrine, mas pesa no longo prazo.

Até mesmo situações fora do radar financeiro ganham amparo. Assistência pet, disponível em modalidades específicas, cobre desde transporte emergencial até atendimento veterinário. Para quem considera o animal parte da família, isso evita gastos inesperados e decisões tomadas sob pressão.

No fim, o equilíbrio não está em abrir mão de experiências, nem em transformar o cartão em vilão. Está em usar as ferramentas disponíveis para alinhar desejo, rotina e orçamento. Curtir mais não exige gastar sem controle. Exige informação, planejamento e escolhas conscientes. Quando o cartão trabalha a favor, o prazer deixa de competir com a planilha.



A viagem começa pelo sabor

A comida revela territórios, ativa memórias e aproxima culturas, fazendo de cada viagem pelo Brasil uma experiência sensorial completa.



A memória olfativa é mais rica do que qualquer referência visual. Sentir um cheiro específico, em qualquer momento e lugar, te remete instantaneamente a milhares de quilômetros de distância, e traz recordações muito mais ricas e intensas do que fotos ou outras lembranças.

O aroma atravessa a rua, se mistura ao calor do asfalto, entra pela janela aberta do carro ou acompanha os primeiros passos a pé. Pode ser gordura quente, café recém-passado, alho refogado, peixe assando lentamente. A comida se espalha pelo ar e anuncia o lugar sem precisar de nome, como uma presença física e imediata, capaz de situar o viajante antes mesmo de qualquer orientação formal.

O contato com a gastronomia começa no campo sensorial, direto e sem mediação. Comer em lugares diferentes do país não se trata apenas de satisfazer uma necessidade básica, mas de entrar em sintonia com o ritmo cotidiano do destino.

A comida regional não foi pensada para impressionar quem chega; ela existe porque alguém precisa comer todos os dias. E é justamente aí que reside sua força. O prato servido carrega escolhas feitas ao longo do tempo, moldadas pelo clima, pela disponibilidade de

ingredientes, pelos hábitos locais e por soluções construídas na repetição.

No Brasil, essas escolhas se transformam rapidamente conforme o território muda. O sabor acompanha o relevo, a proximidade do mar, o tipo de cultivo e o acesso ao que vem de fora. O sal pesa diferente, o doce assume outra função, a gordura aparece como necessidade ou mesmo como tradição. A mandioca pode substituir o trigo, o milho disputa espaço com o arroz, o peixe ocupa o lugar principal da mesa onde a carne não chega. Cada refeição revela uma adaptação ao lugar.

As feiras livres são talvez o cenário mais didático dessa leitura. Ainda cedo, quando a cidade desperta, barracas se montam, caixas se abrem, frutas são organizadas por tamanho e cor. O chão pode estar úmido, o ar carregado de cheiros misturados. Vendedores anunciam preços e os clientes negociam. O viajante caminha entre esses movimentos e entende, sem que ninguém precise explicar, o que é abundante, o que é raro, o que está na estação.

Nos mercados municipais, a experiência se adensa e a comida se apresenta como paisagem. O espaço concentra aromas, vozes e histórias. Há vitrines simples,

balcões gastos, utensílios que carregam marcas do uso contínuo. O visitante anda devagar, observa, pergunta sem saber exatamente o que procura. Cada banca oferece um recorte do território. O tempo parece diferente ali, sem tanta pressa, e a comida pede atenção.

Restaurantes pequenos e cozinhas familiares prolongam esse contato, onde o preparo acontece no ritmo de quem faz, não de quem espera. O prato não chega imediatamente, mas apenas quando está pronto.

O viajante aprende a aguardar, a observar, a aceitar o tempo alheio. Comer deixa de ser um intervalo entre atividades e passa a estruturar a experiência, fazendo a vida desacelerar.

É nesse ponto que a memória começa a se fixar. Cheiros têm a capacidade de ativar lembranças de forma intensa e duradoura. Anos depois, uma viagem pode retornar inteira a partir de um aroma específico, como cheiro de café forte servido em copo simples, a fumaça de um peixe assado à beira da estrada, o perfume adocicado de uma sobremesa feita sempre do mesmo jeito. A memória olfativa não descreve, mas ela te transporta.

Essas lembranças se constroem com ainda mais força em situações compartilhadas. Sentar à mesa, dividir

um prato, aceitar uma sugestão feita sem cerimônia. A comida cria um espaço de convivência espontânea, sem necessidade de discurso, storytelling ou tradução.

O Brasil oferece uma diversidade regional que se expressa com clareza na alimentação. Cada refeição funciona como uma leitura sensorial do lugar, revelando histórias, influências e adaptações que não cabem em mapas, guias ou filmes.

Além disso, a gastronomia sustenta economias locais e preserva práticas que resistem ao tempo. Pequenos produtores, cozinheiros, feirantes e comerciantes integram esse sistema, e o consumo acontece ali, com efeito direto sobre quem vive dele, fazendo com que a viagem deixe marcas reais.

Planejar uma viagem passa, cada vez mais, por reservar espaço para essas vivências. Escolher previamente ou decidir na hora, ser guiado pela barriga ao dobrar uma ruela. Onde comer deixa de ser uma pausa nutricional e passa a fazer parte do percurso.

Ao final, o destino permanece quando é sentido. E poucos elementos conduzem o viajante com tanta precisão a esse encontro quanto a comida, capaz de atravessar o corpo, fixar a memória e aproximar culturas sem precisar dizer uma palavra.



Descansar também é produzir

Produtividade sustentável depende menos de intensidade contínua e mais da alternância entre o esforço e a recuperação



Há um ruído permanente que atravessa o dia, que não é o barulho da rua nem o alerta do celular, é algo mais difuso e persistente, uma sensação de que sempre existe algo por concluir, uma tarefa que poderia ter sido adiantada, uma resposta que não deveria esperar, ou um e-mail para ser lido.

E assim o relógio deixa de medir o tempo vivido para medir o tempo produtivo, como se cada intervalo precisasse ser justificado. Quando o descanso é confundido com falha, a pausa, que deveria integrar o ritmo do trabalho, é vista como perda de eficiência.

A ideia de que descansar é o oposto de produzir ganhou força com a cultura que celebra jornadas extensas e disponibilidade contínua, mas essa oposição é artificial. O trabalho intelectual, que hoje ocupa grande parte das atividades econômicas, depende de clareza de julgamento, memória organizada e capacidade de síntese, e essas qualidades não se mantêm sob pressão permanente.

O cérebro humano não opera em fluxo contínuo de alta intensidade, ele alterna concentração e recuperação, foco e distanciamento, e é nessa alternância que digerimos informações e amadurecemos as decisões. Interromper o ciclo de esforço não interrompe o pensamento, ao contrário, cria condições para que ele se torne mais consistente.

A economia do cansaço, sustentada por um modelo 24/7, tenta neutralizar esse modelo natural. A tecnologia encurtou prazos, ampliou a conectividade e eliminou muitos limites formais entre jornada e vida pessoal, o que trouxe ganhos de velocidade, mas também instituiu um padrão de alerta permanente. Trabalha-se no deslocamento, no intervalo para almoço e na hora que deveria ser de descanso, e mesmo quando o corpo para, a mente permanece em estado de prontidão. Em vez de produção qualificada, o que sobra é desgaste acumulado e decisões apressadas.

O ponto que raramente se reconhece é que o descanso não é um intervalo tolerado entre duas fases de esforço, ele faz parte do próprio desenho do desempenho. Não são pequenas pausas ao longo do dia, mas também de períodos mais amplos, como fins de semana vividos sem culpa ou férias que não sejam uma extensão remota do escritório. O trabalho precisa desse distanciamento para se reorganizar. A mente, quando encontra espaço, revê problemas sob outra luz, relativiza urgências e devolve proporção ao que antes parecia inadiável.

Há uma diferença importante entre estar permanentemente ocupado e produzir com qualidade. A ocupação constante cria sensação de utilidade, mas não

assegura avanço consistente. O descanso, sobretudo aquele que permite real desconexão, devolve a perspectiva. É comum que ideias amadureçam durante uma caminhada despreocupada, numa conversa sem pauta, ou mesmo em dias mais lentos em que o corpo desacelera e a mente acompanha esse ritmo. A clareza raramente nasce sob pressão máxima, mas costuma surgir quando a tensão diminui.

Do ponto de vista econômico, o custo do esgotamento não aparece de imediato, mas na perda de criatividade, na dificuldade de concentração e na queda gradual de engajamento. Sustentar desempenho ao longo do tempo exige reconhecer que energia cognitiva não é um recurso infinito.

Há também algo mais simples nessa linha de pensamento. Descansar permite lembrar por que se trabalha. O tempo livre amplia repertório, alimenta interesses que não têm finalidade imediata e oferece experiências que enriquecem o próprio olhar profissional.

O sociólogo italiano Domenico De Masi sugeriu que é nesse espaço aparentemente improdutivo que trabalho, estudo e prazer intelectual produzem algo novo, uma forma de elaboração que não se submete ao relógio. Um livro lido sem obrigação, uma viagem breve,

dias de férias em que o tempo volta a ser vivido e não contabilizado, tudo isso recompõe o senso de direção. O 'ócio criativo' não é uma fuga do trabalho, mas o deslocamento necessário para ganhar densidade.

Talvez o equívoco da cultura 24/7 esteja em associar intensidade a comprometimento. Comprometer-se inclui cuidar das condições que tornam o trabalho possível, e entre essas condições está o descanso real.

Ao reconhecer a pausa como parte do processo, cria-se uma relação mais sustentável com o próprio ritmo. Produzir com consistência, ao longo dos anos, depende menos de aceleração e mais da capacidade de alternar esforço e recuperação com inteligência.



Conteúdo especial: Cartão, crédito e cidadania

Como o uso cotidiano do cartão passou a ampliar acesso, organização financeira e participação na economia formal



Ao longo de décadas, o cartão de crédito circulou pelo imaginário brasileiro como um objeto distante, quase um símbolo de distinção, guardado na carteira de poucos e usado para mostrar status, sempre associado à ideia de consumo e a uma certa promessa de conforto imediato.

Com o tempo, à medida que o sistema financeiro se expandiu, se digitalizou e passou a alcançar mais gente, esse pedaço de plástico deixou de ser exceção ou privilégio e passou a fazer parte do cotidiano, assumindo funções que vão além da compra em si e se aproximam da organização da vida financeira e da participação na economia formal.

Esse processo, no entanto, não foi linear. Embora o uso do cartão já tivesse se ampliado, durante muito tempo ele veio acompanhado de uma relação pouco transparente com os próprios gastos, já que o acompanhamento das despesas dependia de extratos impressos ou da chegada da fatura no fim do mês, quando a surpresa nem sempre era agradável.

Para muita gente, o cartão funcionava no escuro, acumulando compras invisíveis que só ganhavam forma quando o valor final aparecia, pronto para ser pago — ou explicado.

A mudança começou quando o crédito deixou de ser apenas concedido e passou a ser acompanhado. A possibilidade de visualizar os gastos em tempo real, organizar faturas, acompanhar limites e identificar compras à medida que acontecem alterou a relação entre o usuário e o cartão, reduzindo a distância entre o ato de comprar e a consciência do impacto financeiro.

Ao trazer previsibilidade para o uso cotidiano, essas ferramentas transformaram o cartão de um instrumento cercado de incertezas em um aliado do planejamento financeiro.

Essa virada acompanhou um movimento mais amplo de inclusão financeira no país. Hoje, 84% dos brasileiros adultos possuem conta bancária e cerca de 75% da população já utilizou o Pix, índices que colocam o Brasil acima da média global e dos países emergentes. Mais do que estatísticas, esses dados indicam uma mudança estrutural na forma como a população se relaciona com o dinheiro.

Esse avanço resulta da combinação entre políticas públicas, expansão dos correspondentes bancários e digitalização dos bancos, que reduziram barreiras e aproximaram o sistema financeiro da vida diária.

Até aqui, o cartão já não era mais apenas um símbolo

de acesso, mas um objeto presente na rotina. Os números ajudam a dimensionar o alcance: hoje, ele responde por cerca de 40% do consumo das famílias brasileiras e movimentou R\$ 2,1 trilhões em 2022.

Mais do que volume, esses dados indicam capilaridade, já que para milhões de pessoas o cartão representa o primeiro contato estruturado com o crédito formal, viabilizando pagamentos digitais, compras online e acesso a serviços que dependem de meios eletrônicos de pagamento.

O modo como esse cartão passou a ser usado ajuda a explicar essa mudança de status. Em grande parte das compras parceladas, o consumidor não paga uma taxa de juros explícita na fatura, o que não significa custo zero: com frequência, o preço já incorpora esse parcelamento desde a origem. Ainda assim, quando bem integrado ao planejamento, o cartão deixa de ser uma solução de emergência para ser uma ferramenta de organização, ao distribuir despesas ao longo do tempo sem recorrer ao rotativo.

Esse ganho de previsibilidade, no entanto, não elimina riscos. Educação financeira segue sendo determinante para que o limite disponível não seja confundido com renda, uma distorção comum em momentos de aperto

ou desorganização do orçamento. Sem esse cuidado, o mesmo instrumento que ajuda a planejar pode se tornar fonte de desequilíbrio, especialmente quando o uso migra para modalidades mais caras de financiamento.

Falar em cidadania econômica, portanto, vai além de garantir acesso ao crédito. Envolve informação clara, educação financeira, transparência nas condições de uso e mecanismos que protejam o consumidor no dia a dia.

Ferramentas que permitem acompanhar gastos, identificar compras indevidas, contestar cobranças e compreender a fatura reduzem a distância entre o sistema financeiro e o usuário, fortalecendo a capacidade de decisão.

O cartão também se conecta à renda e à atividade produtiva, especialmente quando utilizado por pequenos empreendedores e trabalhadores autônomos. Linhas de crédito mais acessíveis ajudam a sustentar negócios locais, organizar o capital de giro e manter a atividade funcionando, fazendo com que o crédito deixe de apontar apenas para o consumo futuro e passe a circular na economia presente.

O que a experiência brasileira recente sugere é que inclusão financeira não se esgota no acesso inicial, mas se constrói no uso contínuo e consciente das ferramentas disponíveis.

O cartão não mudou de forma, mas mudou de função. Ao acompanhar a ampliação do acesso ao sistema financeiro e o uso mais consciente do crédito, ele se afastou do papel de simples meio de pagamento e se tornou parte do repertório que sustenta acesso, organização e autonomia econômica.





Produção

Coordenação editorial

Demetrios dos Santos

Produção

Gabriela Oliveira

Repórter

Allan Ravagnani

Design

Regina Assis

Colaboração editorial

Alessandra Mendes Durante
e Stephanie Fontes

Imagens

iStock (com edição adicional)

E-book produzido em março/2026

Studio
Carta CartaCapital

Apoio:

