

# TUDO SOBRE OS GIGANTES

## DOS 07 MARES



O Guia completo para sua  
primeira (ou próxima) experiência  
em cruzeiros

AUTORA:  
MALÚ ROBERTA HANSEN

# **TUDO SOBRE OS GIGANTES DOS 07 MARES**

## **SUMÁRIO**

**Capítulo 1:** Companhias marítimas de cruzeiros principais no mercado internacional **(Pág. 5)**

**Capítulo 2:** Descobrimo os tipos de cruzeiros **(Pág. 6 e 7)**

**Capítulo 3:** Vantagens de fazer um cruzeiro **(Pág. 8 e 9)**

**Capítulo 4:** Oque levar na mala **(Pág. 10 a 12)**

**Capítulo 5:** Como funciona a vida a bordo **(Pág. 13 a 15)**

**Capítulo 6:** Tipos de cabines em cruzeiros **(Pág. 16 a 20)**

**Capítulo 7:** Pacotes de bebidas a bordo **(Pág. 21)**

**Capítulo 8:** Seguro viagem em cruzeiros **(Pág. 22)**

**Capítulo 9:** Pessoas com necessidades especiais a bordo **(Pág. 23)**

## **SUMÁRIO**

**Capítulo 10:** Turnos de jantar: como funciona? **(Pág. 24)**

**Capítulo 11:** Principais roteiros de viagens **(Pág. 26 a 28)**

**Capítulo 12:** Crianças a bordo: como funciona **(Pág. 30 )**

**Capítulo 13:** Dicas para aproveitar ao máximo a experiência **(Pág. 31 e 32)**

**Capítulo 14:** Quanto custa um cruzeiro e como se planejar financeiramente **(Pág. 33 a 35)**

**Capítulo 15:** Momentos instagramáveis **(Pág. 37 e 38)**

**Capítulo 16:** Dicas, curiosidades e segredos de ouro que ninguém conta **(Pág. 39 e 40)**

**Capítulo 17:** Experiências Reais **(Pág. 41 e 42)**

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o mercado de transatlânticos tem experimentado um crescimento notável, tornando-se uma das opções mais procuradas para viagens de lazer. Com itinerários que conectam continentes e oferecem experiências imersivas e inesquecíveis, os cruzeiros estão se tornando cada vez mais populares entre turistas em busca de novas aventuras no mar.

Viajar é uma das formas mais incríveis de viver a vida — e quando essa viagem acontece a bordo de um cruzeiro marítimo, tudo ganha um toque de magia. Imagine-se acordando cada dia em um destino diferente, com o mar como vizinho, sem precisar desfazer a mala a cada parada, tendo à disposição restaurantes, entretenimento, piscina, festas e até spa... tudo em um só lugar!

Se você já sonhou em fazer um cruzeiro, tem curiosidades sobre como essa experiência funciona ou já viajou mais quer mais informações, este e-book foi feito especialmente para você.

Aqui, você vai encontrar informações práticas, dicas valiosas, roteiros inspiradores e segredinhos de bastidores que ninguém te conta, mas que fazem toda a diferença.

Seja bem-vindo(a) ao universo dos cruzeiros — um estilo de viagem onde o caminho é tão fascinante quanto o destino.

Vamos embarcar?

# CAPÍTULO 1

## *Companhias Marítimas de Cruzeiros (Principais no mercado internacional)*

Essas são as principais companhias de cruzeiros marítimos ativas no mundo (2025), incluindo as mais conhecidas no Brasil e na Europa:

### **Companhias Globais**

1. Royal Caribbean International
2. MSC Cruises
3. Carnival Cruise Line
4. Norwegian Cruise Line (NCL)
5. Princess Cruises
6. Holland America Line
7. Celebrity Cruises
8. Disney Cruise Line
9. Costa Cruzeiros
10. AIDA Cruises (popular na Alemanha)
11. P&O Cruises (do Reino Unido)
12. Cunard Line (conhecida pelos navios Queen)
13. Viking Ocean Cruises
14. Silversea Cruises (luxo)
15. Seabourn Cruise Line (luxo)
16. Azamara
17. Oceania Cruises
18. Regent Seven Seas Cruises (ultra luxo)
19. Windstar Cruises
20. Marella Cruises (antiga Thomson, popular no Reino Unido)

### **Companhias Regionais ou Especializadas**

- Hurtigruten (expedições na Noruega e Antártida)
- Celestyal Cruises (especializada em ilhas gregas)
- Ponant (luxo francês com foco em expedições)
- Fred. Olsen Cruise Lines (Reino Unido)
- Saga Cruises (para maiores de 50 anos, Reino Unido)

## **CAPÍTULO 2**

### *Descobrimos os Tipos de Cruzeiros*

Se engana quem pensa que todos os cruzeiros são iguais. Assim como existem diferentes tipos de viajantes, também há estilos variados de cruzeiros — desde os mais populares até os mais luxuosos, passando por experiências temáticas, românticas ou familiares.

Abaixo, você vai descobrir os principais tipos de cruzeiros para entender qual deles tem tudo a ver com o que você está procurando.

#### **1. Cruzeiros Populares**

Ideal para quem quer custo-benefício, animação e muitas opções de entretenimento. Companhias como MSC, Costa Cruzeiros e Royal Caribbean são ótimas para quem viaja em família, casal ou até sozinho. Eles oferecem desde festas à beira da piscina até espetáculos teatrais, cassinos, boates e tobogãs gigantes.

Perfeito para: famílias, grupos de amigos, casais e iniciantes.

Exemplos de destinos: Caribe, Brasil, Mediterrâneo.

#### **2. Cruzeiros de Luxo**

Se a ideia é viver uma experiência mais exclusiva, refinada e personalizada, essa é a sua praia.

Navios menores, serviços ultra personalizáveis, gastronomia de alto nível, cabines espaçosas (geralmente todas com varanda) e destinos mais sofisticados fazem parte desse estilo. Companhias como Silversea, Seabourn e Regent Seven Seas lideram essa categoria.

Perfeito para: casais, viajantes exigentes e quem busca tranquilidade e sofisticação.

Diferencial: muitos oferecem pacotes all inclusive reais — com bebidas premium, excursões e gorjetas já incluídas.

### **3. Cruzeiros Temáticos**

Uma explosão de experiências personalizadas para públicos específicos.

Existem cruzeiros com foco em música (rock, samba, sertanejo), gastronomia, fitness, bem-estar, universo geek, LGBTQIA+, solteiros, terceira idade e até de festas sem fim!

Perfeito para: quem quer viver uma experiência diferente e conhecer gente com os mesmos interesses.

Dica: Esses cruzeiros costumam esgotar rápido, então vale ficar de olho nas datas!

### **4. Mini Cruzeiros**

Versões reduzidas (normalmente de 2 a 4 noites) para quem quer experimentar antes de embarcar em uma viagem mais longa.

São ideais para feriados, escapadinhas românticas ou quem quer testar se curte o estilo de vida a bordo.

Perfeito para: iniciantes ou quem tem pouco tempo disponível.

Destinos comuns: costa brasileira, Rio de Janeiro, Búzios, Ilhabela, Santos, entre outros.

### **5. Cruzeiros de Expedição**

Para quem busca aventura, natureza e contato com o inexplorado.

Esses cruzeiros exploram destinos mais exóticos e de difícil acesso, como Antártida, Groenlândia, Galápagos, Patagônia, ou florestas tropicais.

Perfeito para: aventureiros, amantes da natureza e viajantes experientes.

### **6. Cruzeiros de Volta ao Mundo**

O ápice da experiência de cruzeiro.

Com duração de até 120 dias (ou mais!), esses cruzeiros visitam diversos continentes, proporcionando uma verdadeira volta ao mundo com conforto e segurança.

Perfeito para: aposentados, nômades digitais e quem quer realizar um sonho de vida.

**Dica da Autora:** muitos viajantes compram trechos apenas (por exemplo, Europa até a Ásia), o que pode tornar essa experiência mais acessível!

#### **Dica Extra:**

**Seja qual for seu estilo, escolha o cruzeiro com base na experiência que você deseja viver — e não apenas pelo preço. Às vezes, pagar um pouco mais por um serviço mais completo ou por um roteiro exclusivo faz toda a diferença!**

## CAPÍTULO 3

### *Vantagens de fazer um cruzeiro.*

#### **1. Variedade de Destinos em um só passeio**

- Em um cruzeiro, você pode visitar diversos destinos, como cidades costeiras, ilhas paradisíacas e até diferentes países, tudo em uma única viagem. Isso é ideal para quem quer explorar diferentes locais sem a necessidade de se preocupar com logística e transporte entre eles.

#### **2. Comodidade e Conforto**

- A maioria dos cruzeiros oferece pacotes "tudo incluído", que tem refeições, alguns tipos de bebidas, entretenimento e até excursões em terra. Isso permite que você relaxe e aproveite sem se preocupar com planejamento constante.
- Os navios são como grandes resorts flutuantes, oferecendo conforto e luxo com cabines bem equipadas, restaurantes, spas, academias, lojas e outros serviços.

#### **3. Variedade de Entretenimento**

- Shows, peças de teatro, cinemas, cassino, festas temáticas, música ao vivo e até atividades para crianças. Cada dia a bordo oferece novas opções de entretenimento, que agradam desde famílias até casais em lua de mel.



#### **4. Facilidade de Planejamento**

- O cruzeiro já tem todo o itinerário planejado, o que facilita o planejamento da viagem. Não há necessidade de fazer reservas em hotéis, pesquisar sobre transporte, ou decidir o que fazer em cada destino.
- Equipes treinadas estão disponíveis 24 horas para ajudar com qualquer necessidade ou dúvida, o que traz tranquilidade para os passageiros.

#### **5. Gastronomia Variada**

- Nos navios, você encontra uma ampla variedade de opções gastronômicas, com refeições gourmet, buffets, restaurantes especializados e até menus vegetarianos ou sem glúten. Além disso, muitos cruzeiros têm restaurantes com chefs renomados.

#### **6. Relaxamento e Bem-estar**

- Muitos cruzeiros oferecem spas completos, academias, jacuzzis e piscinas para relaxamento. É uma forma de escapar do estresse diário, com uma experiência única.

#### **7. Atividades para Todas as Idades**

- Muitos cruzeiros têm clubes infantis com atividades supervisionadas, permitindo que os pais desfrutem de momentos sozinhos enquanto as crianças se divertem.
- Para os adultos, há desde bares e lounges até atividades de esportes e bem-estar, como yoga e pilates, e até aulas de culinária e vinhos.





## **CAPÍTULO 4**

### *O que levar na mala*

Preparar a mala certa é o primeiro passo para uma viagem sem contratempos.

Fazer a mala para um cruzeiro é um pouco diferente de uma viagem tradicional. Afinal, você estará em um navio, muitas vezes longe de lojas e farmácias. Por isso, o ideal é pensar em praticidade, versatilidade e conforto — sem esquecer daquele lookinho para arrasar nas fotos, claro!

Abaixo, você encontra um guia completo do que levar (e o que deixar de fora) para garantir uma experiência tranquila e estilosa a bordo.

### **1. Roupas Essenciais**

- Roupas leves e confortáveis para o dia a dia
- Roupas de banho
- Saídas de praia
- Pijamas
- Casaco leve (mesmo em destinos quentes, o ar-condicionado do navio pode ser forte)
- Look esporte para atividades ou academia
- Tênis ou sapato confortável para excursões

### **2. Roupas para Noite e Eventos**

- Trajes casuais chiques para jantares
- 1 a 2 looks mais elegantes para noites como o jantar de gala (tem cruzeiros que oferecem)
- Sapatos sociais ou sandálias mais estilosas
- Acessórios que combinem com mais de um look
- **Dica da Malú:** verifique com antecedência se o cruzeiro tem alguma noite temática (branca, tropical, anos 80, neon, etc.) e leve roupas específicas se quiser entrar no clima!

### **3. Higiene e Cuidados Pessoais**

- Kit básico: escova e pasta de dentes, sabonete, shampoo, condicionador
- Protetor solar e hidratante corporal (essenciais!)
- Desodorante, perfume e itens de maquiagem
- Remédios de uso pessoal (leve sempre mais do que precisa)
- Enjoos? Leve remédios como Dramin ou pulseiras anti-enjoo

### **4. Tecnologia e Itens Úteis**

- Adaptadores de tomada (alguns navios usam padrão americano ou europeu)
- Carregadores e power bank
- Câmera fotográfica ou GoPro
- Óculos de sol, chapéu ou boné
- Mochila ou bolsa para os passeios nos portos
- Garrafinha de água reutilizável

## 5. Documentos e Extras

- Passaporte ou documento de identidade válido (confira as exigências para o roteiro!)
- Voucher de embarque e confirmação da cabine
- Cartão de crédito internacional
- Seguro viagem impresso e digital
- Cartão do plano de saúde (se aplicável)
- Dinheiro em espécie (moeda local dos destinos visitados)
- Visto se for preciso
- Vacina da febre amarela (confira se precisa para o destino)

## 6. Checklist Rápido para Imprimir ou Tirar Print

- ✓ Roupas leves e casuais
- ✓ Looks para jantar e eventos
- ✓ Roupas de banho e saída de praia
- ✓ Tênis confortável e chinelos
- ✓ Produtos de higiene e beleza
- ✓ Protetor solar e hidratante
- ✓ Remédios de uso contínuo + para enjoo
- ✓ Celular + carregador + adaptador
- ✓ Óculos escuros, chapéu, acessórios
- ✓ Mochila para excursões
- ✓ Documentos + voucher + seguro
- ✓ Dinheiro e cartão

**Dica extra da Autora:** Evite exageros! Os armários das cabines não são enormes. Prefira peças versáteis e que combinem entre si. Menos volume = mais praticidade!



## CAPÍTULO 5

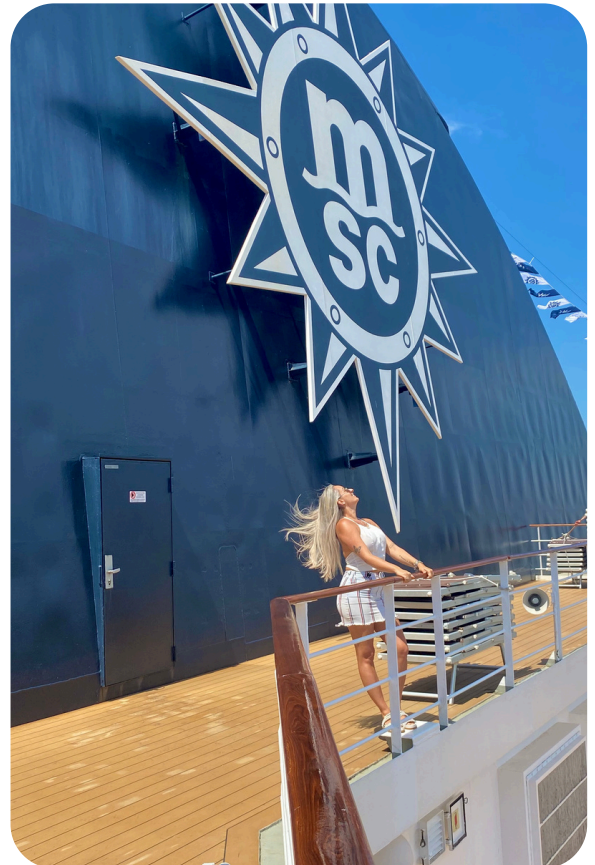
### *Como Funciona a Vida a Bordo*

O que realmente acontece dentro de um cruzeiro?

Você já se perguntou como é o dia a dia dentro de um cruzeiro?

**Spoiler:** é como estar em um resort flutuante — mas com vista infinita pro mar e paradas em lugares incríveis!

Neste capítulo, você vai entender o que esperar da experiência a bordo: desde a rotina até as surpresas que fazem um cruzeiro ser muito mais do que uma simples viagem.



#### **Cabines: seu cantinho no navio**

As cabines são como quartos de hotel, com diferentes categorias, desde cabines para casal, como para 4 amigos ou suítes familiares e etc.

- **Interna:** sem janelas, ideal para quem quer economizar ou não se importa com vista.
- **Externa:** com janela ou escotilha (sem abertura).
- **Com varanda:** mais espaço e aquele café da manhã com vista pro mar.
- **Suíte:** conforto máximo, com benefícios exclusivos em muitas companhias.

**Dica da Autora:** A cabine com varanda faz **TODA** a diferença em cruzeiros longos ou com paisagens deslumbrantes (como fiordes ou Caribe).

### **Alimentação: comer bem, o dia todo**

A maioria dos cruzeiros oferece:

- Restaurantes principais com menu variado (incluso)
- Buffets livres e lanchonetes
- Restaurantes temáticos ou especiais (podem ter custo extra)
- Room service (varia por navio, alguns cobram à parte)

Você pode comer praticamente **24h por dia** — o desafio é resistir às tentações!

### **Entretenimento: shows, festas e diversão para todos**

A bordo, o tédio não tem vez:

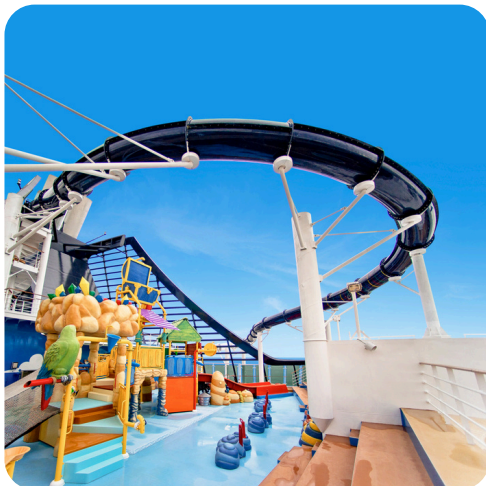
- Espetáculos noturnos estilo Broadway
- Festas temáticas (Noite do Branco, Tropical, Retrô...)
- Cassinos, cinemas, karaokês e bares
- Atividades diurnas como aulas de dança, torneios, bingo, degustações
- Espaços kids, teens e até berçários

**Curiosidade:** Alguns navios têm boate, pista de boliche, simulador de surf e até tirolesa! Atenção porque alguns podem ser pagos a parte.

### **Bem-estar e relax**

Para quem quer desacelerar e curtir o autocuidado:

- Spa com massagens, sauna, salão de beleza
- Academias completas
- Piscinas, hidros e solários (alguns com áreas só para adultos)
- Espaços zen e áreas de leitura



## Compras a bordo

Duty Free? Sim!

Você encontra lojas com perfumes, bebidas, chocolates, roupas e acessórios com preços livres de impostos.

**Importante:** As lojas só abrem quando o navio está em alto mar.

## Internet no navio: funciona mesmo?

Sim, mas com observações.

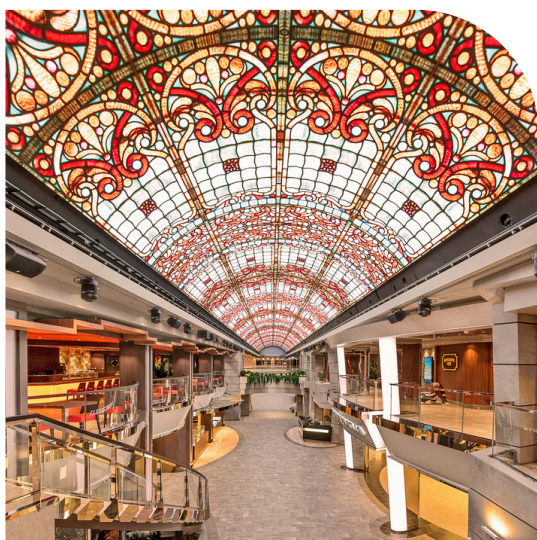
- A maioria dos cruzeiros oferece pacotes de Wi-Fi, mas o sinal pode variar dependendo da localização.
- Para quem precisa estar conectado, vale investir em um pacote mais completo (e se programar para momentos offline também).

## Pagamentos e sistema de consumo

No embarque, você cadastra um cartão de crédito e recebe um cartão de bordo ou pulseira. Esse cartão será sua “identidade” no navio — serve para abrir a cabine, fazer compras e até acessar o navio nos portos.

## Gorjetas e taxas

Tenha atenção: se você fizer um cruzeiro internacional os funcionários tem o hábito de ganhar gorjetas, já que essa é uma cultura que por exemplo os europeus tem a fazer, diferente dos brasileiros.



- O navio é praticamente uma cidade flutuante.
- Há programação para todos os gostos, idades e estilos.
- Tudo é pensado para o seu conforto: basta relaxar e aproveitar cada momento.

## **CAPÍTULO 6**

### *Tipos de cabines em cruzeiros:*

Escolher a cabine certa pode transformar a experiência do passageiro. Vai depender do perfil do viajante, do roteiro e do quanto ele está disposto a investir. Aqui estão os principais tipos de cabines disponíveis na maioria das companhias de cruzeiro:

#### **1. Cabine Interna (Interior)**

Descrição: Sem janelas nem varanda. É a opção mais econômica.

##### **Ideal para:**

- Quem passa o dia inteiro fora da cabine e só usa o quarto para dormir
- Viajantes que querem economizar para investir mais em excursões ou bebidas

##### **Pontos fortes:**

- Preço mais baixo
- Menor incidência de enjoo (localizadas no centro do navio)

##### **Pontos de atenção:**

- Pode causar sensação de clausura para quem precisa de luz natural

**Curiosidade:** Algumas companhias como Royal Caribbean oferecem “janelas virtuais” com imagens em tempo real do mar — um charme a mais!

#### **2. Cabine Externa (Vista Mar)**

Descrição: Possui uma janela ou escotilha com vista para o mar.

##### **Ideal para:**

- Quem quer luz natural, mas não faz questão de varanda
- Famílias ou casais que querem conforto sem investir tanto

##### **Pontos fortes:**

- Claridade natural
- Preço intermediário

##### **Pontos de atenção:**

- Janelas não abrem
- Vista pode ser parcialmente obstruída

### **3. Cabine com Varanda (Varanda Privativa)**

**Descrição:** Possui uma porta de vidro com acesso a uma pequena varanda privativa.

**Ideal para:**

- Casais em clima romântico
- Quem ama contemplar o mar, o pôr do sol e quer um espaço privado
- Roteiros com muita navegação ou paisagens imperdíveis (como fiordes)

**Pontos fortes:**

- Experiência mais completa e confortável
- Privacidade e ar fresco
- Vista linda ao acordar

**Pontos de atenção:**

- Custo mais elevado
- Pode gerar vento/barulho externo, dependendo da localização

### **4. Suíte**

**Descrição:** Cabines maiores, com ambientes separados, varanda ampla, serviços exclusivos e benefícios extras.

**Ideal para:**

- Viajantes de luxo
- Famílias que querem mais espaço e conforto
- Datas comemorativas (lua de mel, bodas, aniversário)

**Benefícios comuns:**

- Concierge, mordomo, prioridade no embarque e desembarque
- Restaurantes exclusivos e área VIP
- Banheira ou hidromassagem, closet, minibar completo

**Pontos de atenção:**

- Preço significativamente mais alto

## Extras e Variações Especiais (dependendo da companhia)

- **Cabines Familiares:** com beliches ou quartos conjugados, ideais para famílias com crianças.
- **Cabines Solo:** para viajantes sozinhos (sem taxa de ocupação dupla), em navios como Norwegian.
- **Cabines Temáticas:** Disney oferece quartos com decoração de princesas, Star Wars, etc.
- **Cabines com vista para o Promenade / Interior do navio:** presentes em navios como o Symphony of the Seas — possuem janelas voltadas para o interior do navio, como áreas de shows ou praças internas.
- **Cabines de Luxo Exclusivas:** MSC Yacht Club, The Haven da NCL, Suite Class da Celebrity — são praticamente “navios dentro do navio” com serviço premium.

**Dica final da Autora:** Sempre que possível, consulte o deck plan (planta do navio) antes de escolher a cabine. Evite:

- Cabines acima ou abaixo de casas de máquinas, casas noturnas ou boates (barulho!)
- Cabines próximas a elevadores (mais movimento)



## ***CABINE INTERNA***



## ***CABINE EXTERNA COM VISTA***



## **CABINE COM VARANDA**



## **CABINE SUITE DELUXE**



## **CAPÍTULO 7**

### *Pacotes de Bebidas a Bordo*

Cada companhia tem uma política diferente, mas de forma geral os pacotes se dividem dessa forma:

#### **Tipos Comuns de Pacotes**

1. Pacote Soft/Não alcoólico: refrigerantes, sucos, água, café, chás.
2. Pacote Café Premium: cafés especiais (como cappuccino, latte, frappuccino etc.).
3. Pacote Alcoólico Padrão: cervejas, vinhos da casa, coquetéis básicos.
4. Pacote Premium Alcoólico: inclui destilados premium, vinhos de marca, coquetéis elaborados, energéticos.
5. Pacote Kids: bebidas ilimitadas para crianças (refrigerantes, sucos, milkshakes).

#### **Exemplos por Companhia**

- **MSC:**
  - Easy, Easy Plus e Premium Extra (variam por valor e tipos de bebidas).
- **Royal Caribbean:**
  - Refreshment Package (não alcoólico), Deluxe Beverage Package (com álcool).
- **Norwegian:**
  - Open Bar Package, Premium Plus Beverage Package.
- **Costa:**
  - My Drinks, My Drinks Plus.
- **Disney:**
  - Não possui pacotes alcoólicos, mas permite compra avulsa de vinhos e drinks. Refrigerantes estão incluídos.

**Dica da Autora:** comprados com antecedência online costumam ser mais baratos do que comprados a bordo.

## **CAPÍTULO 8**

### *Seguro Viagem em Cruzeiros: É obrigatório?*

**Não é obrigatório, mas altamente recomendado.**

A maioria das companhias permite embarque sem seguro, mas muitas agências (inclusive internacionais) exigem para determinadas rotas, como:

- Cruzeiros para os EUA ou Caribe
- Viagens pela Europa
- Cruzeiros de expedição (Antártida, Groenlândia, etc.)

O que o seguro deve cobrir?

- Despesas médicas e hospitalares a bordo (mesmo uma consulta simples pode custar €200+)
- Evacuação médica de emergência (MEDEVAC) — extremamente caro sem seguro
- Cancelamento da viagem por motivo de saúde
- Perda de bagagem ou documentos
- Interrupção de viagem
- Cobertura para COVID-19 (algumas seguradoras ainda mantêm essa cláusula)

**Dica da Autora:** Muitos cruzeiros oferecem um seguro próprio, mas geralmente vale mais a pena contratar um seguro externo, com cobertura personalizada e maior flexibilidade.

## **CAPÍTULO 9**

### ***Pessoas com Necessidades Especiais a Bordo***

#### **Acessibilidade em Cruzeiros**

A maioria das companhias marítimas segue rigorosos padrões de acessibilidade, principalmente as maiores (MSC, Royal Caribbean, Costa, Norwegian, Disney, etc.). Os navios modernos são adaptados para receber pessoas com deficiências físicas, sensoriais ou cognitivas.

#### **Recursos disponíveis** (variando por companhia/navio):

- Cabines acessíveis: portas mais largas, banheiros com barras de apoio, espaço para cadeiras de rodas, campainha visual.
- Rampas e elevadores em todos os decks.
- Assentos reservados em teatros, restaurantes e piscinas.
- Empréstimo de cadeiras de rodas ou scooters elétricas (necessário solicitar com antecedência, às vezes com custo extra).
- Guias e cardápios em braile (em algumas companhias).
- Atendimento especial para surdos ou com deficiência auditiva: intérpretes de linguagem de sinais, avisos visuais nos corredores e telas com legendas.

#### **Pessoas com espectro autista ou deficiências cognitivas**

Algumas companhias oferecem suporte com:

- Pulseiras de identificação
- Áreas silenciosas
- Monitores treinados para atender diferentes níveis de neurodivergência

**Dica da Autora:** É essencial informar à companhia no momento da reserva sobre a necessidade de assistência especial para garantir que tudo esteja preparado no embarque.

## **CAPÍTULO 10**

### *Turnos de Jantar: como funciona?*

#### **Sistemas de Jantar mais comuns nos cruzeiros**

##### **1. Turno Fixo (Tradicional)**

- Dividido geralmente em:
  - Primeiro turno: entre 18h e 19h
  - Segundo turno: entre 20h30 e 21h30
- **Vantagens:**
  - Mesma mesa e garçom todos os dias
  - Ritmo mais organizado para shows noturnos
- Ideal para quem gosta de rotina e refeições tranquilas

##### **2. Jantar Flexível ou "My Time Dining"**

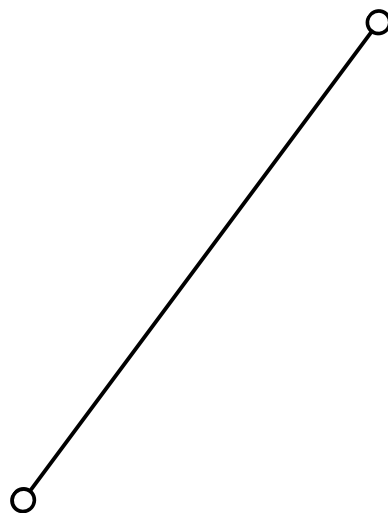
- Você escolhe o horário todos os dias (dentro de uma janela)
- Pode reservar com antecedência via app ou pessoalmente
- **Vantagens:**
  - Mais liberdade de horários
  - Combina bem com quem gosta de sair para excursões longas ou descansar

##### **3. Open Seating (estilo buffet ou casual)**

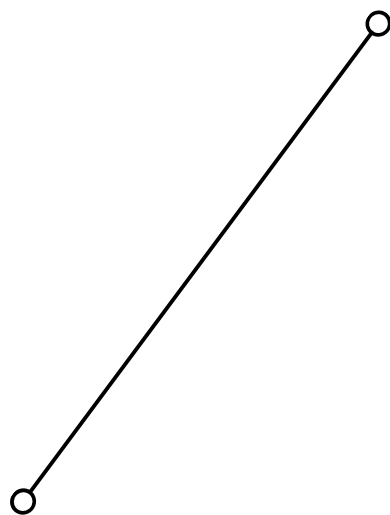
- Sem reserva, você come quando quiser em áreas não formais
- Disponível em todos os navios (buffet, pizzarias, lanchonetes)
- Ideal para quem prefere algo rápido e descomplicado

#### **Dicas para escolher o melhor turno:**

- Famílias com crianças pequenas: primeiro turno ajuda a manter a rotina.
- Casais ou grupos noturnos: segundo turno permite curtir o dia sem pressa.
- Excursões longas: jantar flexível é mais conveniente.
- Shows e espetáculos: alguns cruzeiros ajustam os horários dos shows conforme o turno do jantar.



***“Histórias incríveis não se encontram  
— se criam. Embarque na sua.”***



## CAPÍTULO 11

### *Principais roteiros de viagens*

#### **Destinos de cruzeiros que vão te fazer querer embarcar agora**

Seja para curtir o verão europeu, explorar ilhas paradisíacas, vivenciar culturas exóticas ou simplesmente relaxar com vista pro mar, os cruzeiros oferecem rotas apaixonantes ao redor do mundo.

Abaixo, você vai conhecer os roteiros mais procurados e amados — daqueles que deixam saudade antes mesmo do desembarque.

#### **1. Cruzeiros pela Costa Brasileira**

Perfeito para iniciantes, famílias e quem busca sol, mar e animação!

Principais paradas:

- Santos
- Rio de Janeiro
- Búzios
- Ilhabela
- Salvador
- Recife

**Dica da Malú:** Muitos embarques acontecem direto do Brasil, sem necessidade de passaporte — ideal para quem quer facilidade.

#### **2. Caribe – o paraíso em alto-mar**

O queridinho dos cruzeiristas, com praias de água azul-turquesa, clima tropical o ano todo e muita vibe caribenha.

Roteiros populares:

- Caribe Leste: Bahamas, St. Maarten, Ilhas Virgens
- Caribe Oeste: Cozumel (México), Ilhas Cayman, Jamaica
- Caribe Sul: Aruba, Curaçao, Barbados

**Dica da Autora:** Cruzeiros saindo de Miami ou Fort Lauderdale costumam ter preços competitivos — vale combinar com uns dias na Flórida.

### **3. Mediterrâneo – charme europeu em cada porto**

Uma viagem rica em cultura, história, gastronomia e paisagens de tirar o fôlego.

Paradas clássicas:

- Itália (Roma, Nápoles, Veneza)
- França (Marselha, Cannes)
- Espanha (Barcelona, Valência)
- Grécia (Santorini, Mykonos, Atenas)
- Croácia (Dubrovnik)

**Dica da Autora:** Ideal para casais apaixonados, amantes da arte ou quem sonha em conhecer várias cidades da Europa de forma prática.

### **4. Fiordes Noruegueses – natureza em estado bruto**

Para quem busca algo diferente, grandioso e de tirar o fôlego.

Destaques do roteiro:

- Bergen
- Geirangerfjord
- Flam
- Alesund

**Experiência única:** Cruzeiros pelos fiordes só acontecem em determinados meses do ano (primavera/verão europeu). As paisagens são cinematográficas!

### **5. Cruzeiro de Volta ao Mundo (ou trechos dele)**

A realização de um sonho para muitos viajantes: conhecer o mundo em uma única viagem.

Rotas incríveis incluem:

- América do Sul, África, Ásia, Oceania e Europa
- Algumas duram 90 a 120 dias (mas é possível comprar só parte da rota)

**Dica da Autora:** Fique de olho em promoções relâmpago e cabines em grupo — pode sair mais barato do que você imagina! Entre em contato com a agência Alta Conexão.

## **6. Alasca – a joia selvagem da América do Norte**

Uma experiência totalmente fora do comum, com glaciares, baleias e paisagens de tirar o fôlego.

Paradas imperdíveis:

- Juneau
- Skagway
- Ketchikan
- Glacier Bay
- 

**Importante:** Leve roupas adequadas para o frio e aproveite os passeios guiados — a vida selvagem do Alasca é única no mundo.

## **7. Ásia – cultura, contrastes e modernidade**

Um cruzeiro que mistura espiritualidade, tecnologia e paisagens exóticas.

Paradas populares:

- Japão (Tóquio, Osaka)
- Vietnã
- Tailândia
- Singapura
- Malásia

**Dica da Autora:** Combine com uma viagem terrestre antes ou depois. A imersão cultural é surpreendente!

## **Qual o roteiro ideal pra você?**

- Quer descanso e clima tropical? Caribe ou costa brasileira.
- Curte história e cultura? Mediterrâneo ou Ásia.
- Busca luxo e natureza? Fiordes ou Alasca.
- Tem espírito aventureiro? Expedições ou volta ao mundo.

## QUAL DELES VOCÊ PREFERE OU ACREDITA QUE SEJA A MELHOR OPÇÃO?

A **MSC Cruzeiros** ou a **Costa crociere**?

Ambas são cias marítimas italiana e fazem a temporada brasileira, com vários destinos na América do Sul.



# X



## **CAPÍTULO 12**

### *Crianças a Bordo: como funciona*

#### **Entretenimento e Estrutura Infantil**

- Clubes divididos por faixa etária (em geral):
  - Baby Club: 6 meses a 2 anos
  - Mini Club: 3 a 6 anos
  - Kids Club: 7 a 11 anos
  - Teen Club: 12 a 17 anos
- Programações temáticas, como festas de pijama, jogos interativos, oficinas de culinária, teatro e mais.
- Personagens licenciados: Disney (com Mickey, princesas, Marvel), MSC (com os Smurfs), Royal Caribbean (DreamWorks em alguns navios).

#### **Facilidades Extras**

- Cardápios infantis nos restaurantes
- Babás (em alguns cruzeiros, com custo extra)
- Parques aquáticos e escorregadores
- Piscinas infantis com monitores
- Atividades para fazer em família (filmes, karaokê, oficinas, esportes)

Com base nisso, você pode concluir que fazer um cruzeiro com criança, seja a idade que for, não será um problema. Com seguem se divertir em família ou até ter aquele momento a dois enquanto a criança aproveita em algum espaço.

**O importante é: fazer o cruzeiro!**

## CAPÍTULO 13

### *Dicas para aproveitar ao máximo a experiência*

#### **O que ninguém te conta antes de embarcar num cruzeiro:**

Viajar de cruzeiro é muito mais do que curtir piscinas e comer bem. Existem vários detalhes que fazem toda a diferença entre uma viagem “legal” e uma experiência inesquecível. Aqui vão as dicas que separam o turista do viajante expert a bordo!

#### **1. Chegue ao porto com antecedência**

Evite o estresse! Chegue com pelo menos 3 horas de antecedência ao horário de embarque. Lembre-se que você passará por controle de segurança e check-in.

**Dica da Autora:** Leve uma mochila com roupa de banho e itens essenciais. A bagagem despachada pode demorar a chegar na cabine, pois a mesma muitas vezes não está liberada na hora que voce embarca.

#### **2. Explore o navio no primeiro dia**

Use o primeiro dia para andar pelo navio e descobrir onde ficam os restaurantes, spas, piscinas, academia, teatro e áreas de lazer. Assim, você já se localiza e aproveita melhor os dias seguintes.

#### **3. Baixe o app da companhia de cruzeiro**

Praticamente todas as companhias oferecem aplicativos onde você pode:

- Acompanhar a programação do dia
- Reservar atividades, jantares e excursões
- Ver localização do navio e mapas
- Controlar seus gastos a bordo

Funciona até sem Wi-Fi, via rede interna do navio!

#### **4. Aproveite as atividades gratuitas**

Muita gente acha que tudo no navio é pago — mas há uma infinidade de atrações inclusas:

- Aulas de dança, ginástica e culinária
- Shows teatrais e musicais
- Competições, jogos, cinema, festas
- Degustações e oficinas (em alguns cruzeiros)

## 5. Evite os horários de pico nos restaurantes

Quer evitar filas e achar mesa com mais facilidade?

- Vá ao buffet fora dos horários de pico (12h-13h30 e 19h-20h30 costumam ser os mais cheios)
- Se o navio permitir, escolha turno fixo para jantar ou experimente o restaurante à la carte no café da manhã por exemplo.

**Dica da Autora:** Varie sempre que possível os restaurantes, são tantas opções inclusas e outras pagas a parte, mas o ponto é: vai ter com certeza aquilo que é mais do seu gosto.

## 6. Curta o navio nos dias de parada

Enquanto muita gente desce para excursões, o navio fica mais vazio. Aproveite para curtir a piscina, spa ou academia com mais tranquilidade.

**Dica ousada:** Se já conhece o destino ou não curte excursões caras, aproveite esse dia como um “mini retiro” no navio.

## 7. Participe das festas temáticas

Sim, pode parecer brega... mas são super divertidas e ótimas pra fazer amizades e tirar fotos memoráveis! Leve na mala roupas básicas que se adaptem a diferentes temas (branco, tropical, retrô, neon e etc.)

## 8. Converse com a tripulação

Eles conhecem tudo do navio e podem dar dicas preciosas (inclusive sobre onde comer melhor ou horários menos movimentados). Além disso, criar conexões enriquece a experiência!

## 9. Fique de olho nas promoções relâmpago a bordo

Durante o cruzeiro, rolam promoções de bebidas, tratamentos no spa, pacotes de fotos e até excursões com desconto.

**Dica da Autora:** Verifique o mural de promoções diárias no app ou nos elevadores.

## Bônus de Viajante:

“Não viaje com pressa. Cruzeiro é sobre viver o agora, fluir com o mar e se permitir sair da rotina. Quanto mais você se entrega à experiência, mais inesquecível ela se torna.”

## **CAPÍTULO 14**

### ***Quanto Custa um Cruzeiro e Como se Planejar Financeiramente***

Você já ouviu alguém dizer: **“Cruzeiro? Ah não, isso é coisa de rico!”** Pois é... muita gente ainda acredita que viajar de cruzeiro é um luxo inalcançável. Mas a verdade é que, com planejamento e informação, é possível sim viver essa experiência sem estourar o orçamento. Neste capítulo, vamos te mostrar os custos e como organizar uma viagem de cruzeiro dentro da sua realidade.



#### **O que está incluso no valor do cruzeiro?**

A maioria dos cruzeiros já inclui no preço:

- Hospedagem (cabine escolhida)
- Todas as refeições nos restaurantes principais e buffet
- Programação diária de lazer e shows noturnos
- Uso de áreas comuns (piscinas, academia, teatro, etc.)
- Paradas em diversos destinos — sem precisar arrumar malas toda hora!

**Comparando:** Se você somar hotel + alimentação + transporte + entretenimento em uma viagem tradicional, muitas vezes o cruzeiro sai até mais barato.

### **Faixa de preços médios (por pessoa)**

Valores estimados, podendo variar por companhia, época e destino. Baseado em cabine dupla.

| Tipo de Cruzeiro           | Duração       | Preço médio (p.p) |
|----------------------------|---------------|-------------------|
| Costa Brasileira           | 3 a 7 dias    | €350 a €900       |
| Caribe ou Mediterrâneo.    | 7 dias        | €800 a €1.500     |
| Fiordes / Norte da Europa  | 7 a 10 dias   | €1.200 a €2.000   |
| Ásia ou Alasca             | 7 a 12 dias   | €1.500 a €3.000   |
| Volta ao Mundo (ou trecho) | 20 a 120 dias | €3.000 a €25.000+ |

**Obs:** Os valores normalmente não incluem voos, traslados, bebidas alcoólicas, excursões ou taxas de serviço.

### **Custos adicionais que você deve considerar**

- Pacotes de bebidas (álcool, refrigerantes, café especial)
- Internet (Wi-Fi é pago na maioria dos navios)
- Excursões nos portos (podem variar de €30 a €200 cada)
- Gorjetas diárias (cerca de €10 por pessoa/dia)
- Compras a bordo (Duty Free, fotos, serviços de spa)
- Seguro viagem (essencial!)
- Passagem aérea (se o cruzeiro sair de outro país)

**Dica Extra da Autora:** Cruzeiro + Aéreo pode compensar

Muita gente evita cruzeiros internacionais por causa do custo do voo, mas às vezes é possível encontrar pacotes que já incluem passagem + transfer + cruzeiro com preço fechado. Chama a **Alta conexão** e peça uma cotação!

## **Como planejar financeiramente sua viagem de cruzeiro**

Aqui vai o passo a passo da Alta Conexão para tornar esse sonho possível e acessível:

### **1. Defina um destino e data desejada**

Prefira baixa temporada (primavera ou outono, se estiver fora do Brasil) — os preços são bem mais amigáveis.

### **2. Pesquise com antecedência**

Cruzeiros são como passagens aéreas: quanto antes você compra, melhor o preço.

### **3. Aproveite promoções em reservas antecipadas**

Companhias costumam oferecer bônus como:

- Crianças grátis
- Parcelamento sem juros
- Crédito a bordo
- Cabine com upgrade gratuito

### **4. Conte com a minha agência para te auxiliar**

Vamos ter a satisfação de ajudar com as cotações e a receber as melhores oportunidades e facilidades de pagamento.

### **5. Considere viajar em grupo**

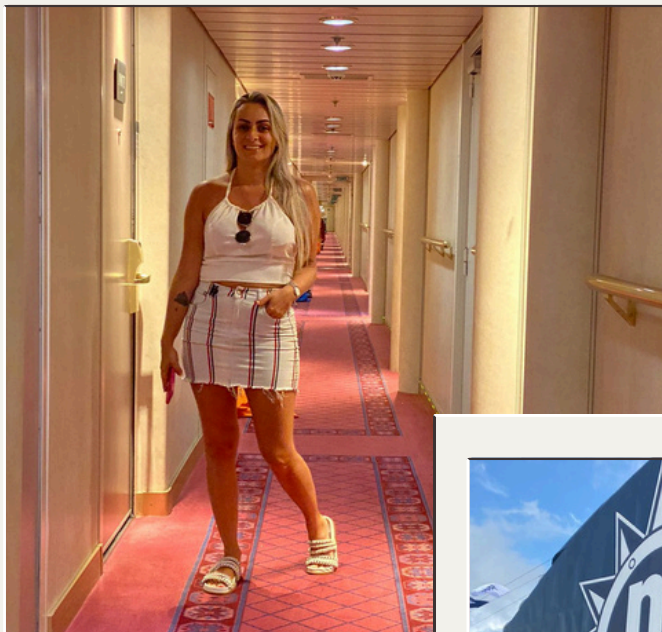
Amigos ou família? Viajar em grupo pode gerar descontos, vantagens e upgrades exclusivos.

## **Conclusão: Cruzeiro é um investimento em memórias**

Não é sobre luxo. É sobre viver uma experiência única, visitar vários destinos em uma única viagem, relaxar, curtir e voltar pra casa com histórias incríveis.

E com organização, é possível realizar esse sonho sem pesar no bolso.

**“Planejar é sonhar com data marcada. E o mar? Ah... o mar cuida do resto.”**



Corredor das cabines



Grupo MSC Cruzeiros



Cassino abordo

## CAPÍTULO 15

### *Momentos Instagramáveis*

#### **Como Criar Memórias Incríveis e Compartilháveis a Bordo**

Viajar de cruzeiro é uma experiência multissensorial, e sim, super fotogênica! O navio é um verdadeiro cenário flutuante, com luzes perfeitas, vistas surrealistas e cantinhos que parecem feitos pra virar Reels ou carrossel no feed.

Se você curte registrar sua viagem com estilo, esse capítulo vai te mostrar como arrasar com conteúdo de tirar o fôlego!

#### **1. Os cantinhos mais instagramáveis do navio**

- Varanda da sua cabine com o mar de fundo
- Piscina infinita ou jacuzzis com vista panorâmica
- Escadarias luxuosas e hall de entrada
- Restaurantes temáticos e bares com decoração criativa
- O pôr do sol no deck superior (imperdível!)
- Fachadas iluminadas à noite
- Detalhes: drinks, sobremesas, louças, flores, arte a bordo

**Dica da Autora:** Aproveite o horário mágico — o famoso “golden hour” — para fotos perfeitas: cerca de 1h antes do pôr do sol.

#### **2. Looks estilosos = fotos memoráveis**

Separe na mala:

- Vestidos fluidos e chapéus para fotos no deque
- Looks brancos ou em tons claros para festas temáticas
- Roupas de banho estilosas para a piscina
- Roupas elegantes para o jantar de gala

Combine o look com o cenário: pense como se estivesse montando um editorial de revista!

### **3. Tipos de conteúdo que mais engajam nas redes**

- Reels com transições mostrando o navio e os destinos
- Stories tipo “diário de bordo” com seu dia a dia
- Carrosséis com dicas do cruzeiro e fotos inspiradoras
- Vídeos POV mostrando sua rotina a bordo
- Bastidores engraçados com amigos ou família
- Cenas relaxantes com música chill (mar, vento, natureza)

### **4. Hashtags e legendas criativas**

Hashtags úteis:

#CruzeiroDosSonhos #VidaABordo #VistaIncrível  
#GoldenHourNoMar #CruiseVibes #TravelWithStyle

Ideias de legenda:

- “O mar me ensinou que não existe rotina quando a alma está em movimento.”
- “Não é um hotel... é um navio de sonhos.”
- “Wi-Fi fraco, mas conexão com a vida no máximo.”
- “Entre uma ilha e outra, encontrei a melhor versão de mim.”

### **5. Paradas + conteúdo: uma combinação perfeita**

**Em cada porto de parada, busque:**

- Mirantes e pontos altos para fotos panorâmicas
- Mercadinhos locais, murais, ruazinhas charmosas
- Pratos típicos e experiências autênticas
- Momentos espontâneos com moradores ou guias locais

**"Uma boa viagem se vive. Uma viagem inesquecível se compartilha. Mostre ao mundo seu olhar sobre o mar e inspire outras pessoas a viverem o mesmo."**

## **CAPÍTULO 16**

### *Dicas, Curiosidades e Segredos de Ouro que ninguém conta*

Você já chegou até aqui com tudo que precisa pra viver uma experiência inesquecível em alto-mar. Mas como eu amo entregar mais do que o esperado, aqui vão os “**segredos de bastidores**” — aqueles truques que você só aprende quando já viveu vários cruzeiros.

#### **1. Escolha a cabine certa para seu perfil**

- Quer silêncio? Prefira cabines no meio do navio e longe das áreas de festa.
- Ama vista? Cabine com varanda vale o investimento (especialmente em cruzeiros cênicos, como fiordes ou Caribe).
- Quer economizar ao máximo? As internas são perfeitas — só lembre-se: são sem janela.

**Dica da Autora:** Consulte o mapa do navio antes de escolher sua cabine. Às vezes, você paga o mesmo por uma cabine mal localizada — e isso muda tudo.

#### **2. Alguns restaurantes são pagos... mas você nem precisa deles!**

A comida incluída no cruzeiro costuma ser deliciosa, variada e farta. Mas muitos navios têm restaurantes de especialidades (japonês, steakhouse, francês...) pagos à parte.

##### **Quer conhecer sem pagar?**

**Truque de ouro:** Muitos oferecem degustações ou descontos no primeiro dia. Pergunte logo que embarcar!

#### **3. Festas temáticas: leve uma malinha especial**

Prepare-se para:

- Noite do branco
- Anos 70/80
- Festa do Capitão (look elegante!)
- Noite tropical ou havaiana
- Festa neon

Coloque fantasias ou roupas dentro de saquinhos separados com etiqueta — facilita na hora de se arrumar e ainda rende fotos icônicas.

**Atenção:** as festas podem variar o tema dependendo da cia marítima.

#### **4. Não embarque sem isso:**

- Tomada com múltiplas entradas (mas sem extensão!)
- Remédios básicos (remédios a bordo são caros!)
- Protetor solar e pós-sol
- Mochilinha para os passeios em terra
- Cópias dos seus documentos em papel e digital

#### **5. Aproveite o app do navio!**

Quase todas as companhias têm aplicativos com:

- Agenda do dia
- Localização no mapa
- Reservas de restaurantes
- Status de gastos

**Dica da Autora:** Use o app até no modo avião com o Wi-Fi do navio (mesmo sem internet).

#### **6. Você pode dar um upgrade de cabine... sem pagar caro**

Algumas companhias oferecem a opção de dar lances por upgrades. Você escolhe quanto quer pagar a mais, e se ninguém cobrir, o upgrade é seu. Imagina pegar uma suíte pelo preço de uma cabine externa?

Também tem cias marítimas que fazem promoções do tipo: compre uma cabine interna e concorra a um upgrade para cabine externa com vista. Vale muito a pena!!

#### **7. Check-out e desembarque inteligente**

Evite estresse no fim da viagem:

- Prepare sua mala na noite anterior
- Separe uma mochila com roupas leves para o último dia
- Se for despachar mala, terá que deixá-la pronta e por ela no corredor na frente da sua porta de cabine na noite anterior ao desembarque.
- Se for possível marque o desembarque para o horário mais cedo possível se tiver voo logo em seguida

## **CAPÍTULO 17**

### *Experiências Reais*

#### **Histórias de quem viveu o cruzeiro dos sonhos**

Nada inspira mais do que ouvir histórias reais de pessoas que viveram aquilo que a gente sonha. Viajar de cruzeiro é como entrar em uma bolha fora do tempo, onde cada dia é único — e cada pessoa leva para casa lembranças para a vida toda. Neste capítulo, trago relatos de viajantes que transformaram o “um dia eu vou” em “eu fui — e quero mais!”. Prepare-se para rir, se emocionar e se ver em cada uma dessas histórias. ❤️

#### **Felipe, 35 anos – Cruzeiro pelo Mediterrâneo com a esposa**

"Foi nossa lua de mel. A Alta Conexão foi essencial para ajudar a gente a escolher um cruzeiro perfeito e que passava por Espanha, França e Itália. Cada dia era um destino novo sem precisar fazer check-out ou arrumar mala. Acordávamos com um café da manhã de frente pro mar. À noite, jantares incríveis e shows de nível Broadway. A cereja do bolo foi assistir ao pôr do sol de Nápoles, tomando vinho. Juro, parecia um filme."

#### **Marina, 27 anos – Cruzeiro temático com amigas**

"Eu e minhas três melhores amigas fomos num cruzeiro temático de música anos 80. A vibe era total festa. Fantasias, aulas de dança, festas à beira da piscina. Era tipo um Carnaval flutuante, mas com classe! Conhecemos gente do mundo inteiro, tiramos mil fotos e voltamos com o bronze (e os stories) em dia."

### **Carlos e Eliane, 62 e 60 anos – Cruzeiro pelo Caribe**

"Compramos um pacote de cruzeiro com a Alta Conexão para a comemoração aos nossos 40 anos de casados. Sempre quisemos conhecer o Caribe, mas achávamos que ia ser cansativo. Pelo contrário: o navio era super acessível, confortável e animado. Dançamos, relaxamos, conhecemos ilhas paradisíacas. E fizemos amigos para a vida toda. Hoje temos um grupo no WhatsApp só da 'galera do Caribe'."

### **Talita, 30 anos – Primeira viagem sozinha**

"Tava morrendo de medo de viajar sozinha, mas queria me dar um presente. Escolhi um cruzeiro de 5 dias pela costa brasileira. Foi a melhor decisão da minha vida. Me senti segura o tempo todo, fiz amizade com outras mulheres solo, curti tudo sem pressa. Me reconectei comigo. No último dia, chorei de gratidão assistindo o mar."

### **Lara, 29 anos – Primeiro de vários cruzeiros**


"A Malú montou todo meu cruzeiro com tanto carinho que parecia que ela estava lá comigo! Desde as dicas de roupas até o melhor pacote de bebidas. Fez tudo caber no meu orçamento e ainda me deu ideias de Reels que bombaram no meu Instagram. Hoje, tô viciada em cruzeiros e já tô planejando o próximo com ela de novo."

## **MORAL DESSE CAPÍTULO:**

Cada cruzeiro é único porque quem embarca também é. A experiência muda de acordo com o seu momento de vida, suas intenções e sua entrega. Seja sozinho, em casal, com amigos ou em família, o mar sempre tem algo a revelar.

Viajar de cruzeiro é mais do que uma viagem. É uma forma de desacelerar, se reconectar com o mundo, se encantar com novos lugares — e consigo mesma.

Espero que este e-book tenha te ajudado a entender que o mar não é um destino distante: é um convite. E quando você estiver pronto pra embarcar, estarei aqui — como sua agente de viagens e parceira nessa jornada.

 **"O mundo é grande demais pra ficar só em terra firme. Embarque nos seus sonhos. Eles sabem o caminho."**

