



ID: 64529825

01-06-2016

**SETE  
ESCOLHAS  
EM VIAGEM****1. Um aeroporto?**

Lisboa.

**2. Um destino de férias?**

Havai.

**3. Um destino de trabalho?**

Austrália.

**4. Um guilty pleasure em viagem?**

Não tenho.

**5. O snack perfeito em viagem?**

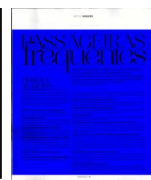
Açai.

**6. Um ritual?**

Não tenho.

**7. Nunca viaja sem...**

Prancha, telemóvel.



# PASSAGEIRAS frequentes

TERESA  
ALMEIDA

Há quem tenha nas viagens uma parte integrante do seu trabalho e faça do aeroporto o seu escritório. Falámos com três mulheres portuguesas que acumulam milhas e experiências para partilhar.

POR CAROLINA CARVALHO. REALIZAÇÃO DE DIANA BASTOS  
FOTOGRAFIA DE GONÇALO F. SANTOS

Licenciada em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana, Teresa Almeida não se ficou pelo estudo e fez mesmo do desporto a sua profissão através do Bodyboard. Tem 23 anos e é atleta profissional e treinadora desta modalidade que já pratica há dez anos. No currículo conta com o título de Campeã do Mundo de Bodyboard 2014.

## Viajar é um mal necessário ou é sempre um prazer?

Viajar é sempre um prazer. É sinónimo de partir à aventura, à descoberta e ao conhecimento de algo novo.

## Com que regularidade o faz?

A minha profissão exige-me deslocações constantes. Seja para o circuito mundial ou europeu, seja para as *surftrips* de treino ao longo do ano, acabo por viajar todos os meses.

## E para que destinos viaja com mais frequência?

Os destinos vão variando pouco ao longo dos anos, pois o circuito mundial normalmente tem as mesmas paragens: Havaí, Brasil, Chile, Porto Rico, Marrocos, França, Açores.

## Fazer a mala é uma dor de cabeça ou já tem uma estratégia?

Já se tornou fácil porque levo sempre o mesmo: o meu material desportivo, roupas frescas e leves. Procuro juntar tudo o que preciso em cima da cama e depois é só arrumar na mala (e na capa da prancha, que serve também para levar tudo o resto).

## O que não pode faltar na sua mala de viagem?

A minha prancha.

## O que a cansa e entusiasma mais nas deslocações constantes?

Viajar constantemente é cansativo. Muitas horas de voo,

*jet lag*, horas nos aeroportos, estar longe da família e amigos. No entanto, há sempre o entusiasmo de partir à aventura, a vontade de competir, conhecer novas culturas e lugares. No fundo, todo o cansaço é compensado.

## Prefere viajar sozinha ou acompanhada? Porquê?

Prefiro viajar acompanhada, porque há sempre alguém para falar, para passar o tempo, companhia para as aventuras, sinto-me mais segura e é muito mais divertido.

## Como tira partido do tempo que passa em trânsito?

Aproveito para ver filmes, organizar e planear melhor a viagem, descobrindo mais sobre o país onde vou estar e tento descansar o máximo.

## Gosta de aeroportos?

Não gosto muito, é muita confusão, muito stress e por vezes muitas horas passadas a desesperar para que chegue a hora do voo.

## O jet lag existe mesmo ou é uma desculpa para descansar? Como contorná-lo?

Existe mesmo e afeta-me muito. Os primeiros dias são sempre muito complicados, fico com o sono todo alterado, os horários das refeições, o corpo cansado. Para o contornar tenho tentado, assim que entro no avião, guiar-me pelo horário do meu destino, dormindo apenas nas horas a que devo dormir.

## Não ter rotina é mesmo a melhor rotina ou obriga a estratégias complementares?

Eu gosto de não ter rotina. Gosto de hoje estar aqui em Portugal e não saber bem em que dias vou voltar a estar. De hoje viajar para competir no Brasil e daqui a um mês ir competir no Chile. Para tal, necessito de estar sempre organizada, aproveitar bem todos os momentos que tenho para tratar do que for preciso, planear bem as viagens, o calendário competitivo. No fundo, eu acabo por ter a minha rotina dentro do que é não ter rotina.

## Quais os prós e os contras de estar sempre em viagem?

Os contras de estar sempre em viagem são as ausências, a ligação com a família, com os amigos, o perder momentos importantes. Por outro lado, estão os prós, que são muitos. O não ter rotina, a oportunidade de conhecer muitos lugares, culturas, pessoas, novas ondas, aventuras.

## Viajar muito torna-nos pessoas diferentes?

Sim, torna-nos diferentes, pessoas mais abertas, mais conscientes da realidade, depa-ramo-nos com realidades muito diferentes das nossas e acabamos por dar outro valor às coisas.