

Projeto de Conservação de Tartarugas Marinhas Em Bases Comunitárias 2023



Programa de Voluntariado Internacional FMB

“Djunta mon”

Juntos somos mais fortes

Informações Práticas



Fundação Maio Biodiversidade (FMB)

Cidade Porto Inglês – Ilha do Maio, Cabo Verde

Coordenadora de voluntários: Andreia Adrião

Telemóvel/Whatsapp: +238 9737308

Facebook: Maio Biodiversity Foundation

E-mail: volunteer@fmb-maio.org

Índice

1. Documentação de viagem	1
• Passaporte	1
• Visto.....	1
• Registo da Embaixada.....	1
2. Seguros	1
3. Saúde	1
• Teste de Covid-19	2
4. Viagem para Maio.....	3
5. Na Praia	5
• Acomodação.....	5
• Comida:.....	6
• Segurança:	6
• Transporte:	6
• Internet.....	6
6. Finanças	6
7. Roupas e equipamentos	7
8. Telefone e Internet.....	8
9. Transporte dentro do Maio	9
10. Comportamento esperado pela FMB	10

1. Documentação de viagem

Por favor, verifique os seus requisitos de visto com bastante antecedência antes da sua viagem planeada a Cabo Verde. Para a maioria dos voluntários (por exemplo provenientes da UE e de outros países europeus, EUA, Canadá, México, Austrália ou Brasil), pode utilizar os seguintes conselhos:

Passaporte

Para entrar em Cabo Verde é necessário um passaporte válido por pelo menos 6 meses no momento da entrada no país.

Visto

Se ficar menos de um mês, não é necessário solicitar um visto com antecedência para entrar em Cabo Verde; pode adquirir o seu visto turístico (apenas por 1 mês) à chegada ao aeroporto, a um custo de 25€ a 45 euros, dependendo do local de embarque. Se ficar mais de um mês, recomendamos-lhe vivamente que obtenha o visto na embaixada de Cabo Verde no seu país. O custo dependerá da duração da sua estadia e do seu país de origem. A FMB esta disponível a fornecer qualquer carta ou documento necessário para a solicitação de visto.

IMPORTANTE: A renovação do seu visto em Maio após o primeiro mês, mesmo por apenas alguns dias, requer muita burocracia, e pode tornar-se bastante dispendiosa e demorada. Por conseguinte, recomendamos vivamente que solicite um visto para a duração da sua estadia antes da sua chegada. Se deixar Cabo Verde com um visto expirado, pagará uma multa no aeroporto.

Para entrar em Cabo Verde, é necessário que se faça um registo de viajante no site www.ease.gov.cv

Registo da Embaixada

Alguns países têm embaixadas e/ou consulados em Cabo Verde, principalmente na Praia. Se ficar mais de um mês, recomenda-se que se registe como residente temporário em Cabo Verde na embaixada do seu país de origem.

2. Seguros

O seguro de viagem/saúde é obrigatório para todos os voluntários e deve cobrir emergências médicas no estrangeiro, note-se que devido à atual situação pandémica todos os voluntários são obrigados a contratar um seguro para cobrir os custos em caso de infeção covid19. Recomendamos seguros com boa cobertura médica e, se trazer coisas caras (câmaras fotográficas ou de vídeo, etc.), recomendamos seguros adicionais para os mesmos. Pode acontecer de a bagagem não chegar com o avião (não acontece frequentemente, e n caso de acontecer, a bagagem chega normalmente com o próximo voo). Como precaução, importante trazer algumas peças básicas de vestuário/pessoas na sua bagagem de mão.

3. Saúde

Não há vacinações obrigatórias para entrar em Cabo Verde, exceto se vier de áreas onde há febre amarela. No entanto, é necessário consultar o seu médico e/ou um centro de medicina tropical no seu país para conhecer as vacinas recomendadas para si antes de vir para Maio. Se toa medicamentos regularmente, certifique-se de que traz consigo o suficiente, uma vez que alguns medicamentos podem ser difíceis de obter localmente.

O sol está sempre a brilhar, por isso traga protetor solar. Mosquiteiro e mosquiteiro spray e rede mosquiteira também é importante. Existe aqui um hospital muito básico, com dois Médicos de Medicina Geral, onde a

maioria dos procedimentos médicos são bastante limitados e, em alguns casos, inexistentes. Temos um clínica dentaria na ilha, e uma outra onde o dentista vêm duas vezes por mês à ilha à ilha, como outros especialistas. Os médicos de medicina geral e enfermeiros estão disponíveis no hospital público para consultas e emergências, mas os serviços de ultrassonografia e análises clínicas não são prestados na ilha. Em caso de emergência, pode ser necessária a transferência para a Praia, o que é um custo elevado. Traga todos os medicamentos de que acha que pode precisar para pequenas coisas a que é propenso (por exemplo feridas, infeções, caspa ou garganta inflamada). Existe uma farmácia na Vila, mas a diversidade de medicamentos e materiais é escassa.

Note que a ilha é ventosa, arenosa e poeirenta - se usar lentes de contacto, traga também lentes descartáveis, óculos e qualquer outra prevenção necessária (especialmente se estiver a trabalhar nas praias). Alguns artigos como champôs, máquinas de barbear e creme de barbear, loções, batom, protetor solar, tampões e outros artigos de higiene podem ser encontrados aqui, mas são mais caros e por vezes de menor qualidade, pelo que podem não estar acima dos seus padrões.

Beber a água da torneira é comum, embora possa ser melhor não o fazer para estadias curtas. Para estadias mais longas, é aconselhável esperar uma ou duas semanas antes de começar, para dar tempo ao seu corpo para se ajustar. No entanto, se preferir, pode comprar água engarrafada em qualquer loja ou mercearia. Preste atenção às bebidas com gelo.

Teste de Covid-19

Para viajar entre as ilhas, até o momento de atualização deste documento não é necessário um teste negativo para a covid-19 ou o certificado de vacinação completa, entretanto é importante estar atento as mudanças que podem ou no ocorrer. Como forma de estarmos todos cientes dos procedimentos, em caso de mudanças no quadro da covi19, deixamos as seguintes informações:

Os voluntários internacionais são aconselhados a organizar as suas viagens inter-ilhas dentro do período de validade do teste que tiverem que fazer para entrar no país 72 horas (período de validade do teste 72 horas para testes de PCR e de 24 horas para testes Antigénio), uma vez que isto evitará ter de fazer outro teste antes de deixar a ilha de Santiago, caso o voluntário não for totalmente vacinado.

Importante: Recebemos apenas voluntários que estejam vacinados e na posse do seu certificado de vacinação COVID.

Se tiver de viajar entre ilhas após a data de expiração do seu teste de rastreio (feito no seu país de origem) e ainda não tiver o seu certificado, aqui estão algumas clínicas e centros de saúde onde pode ser testado antes da sua viagem:

- Laboratório da Policlínica Cardiomed, address: Plateau - Cidade da Praia – in front of Hospital Agostinho Neto; contacts [00238\) 262 76 00](tel:+351212627600) / voip: [356 19 12](tel:+3512123561912); cardiomed.clinica@cvtelecom
- Laboratório Santa Maria, Plateau, Praia - Ilha de Santiago, contact [\(+238\)262 31 30](tel:+351212623130)
- Labmed - Praia Clínica, Chã de Areia, Praia - Ilha de Santiago, contact [\(+238\)261 47 68](tel:+351212614768)
- LAC – Laboratório de Análises Clínicas, Achada Santo António, Praia - Ilha de Santiago, contact [\(+238\) 262 46 62](tel:+351212624662)
Public servise (<https://www.facebook.com/ministeriodasaude.cv/posts/2631779867086436/>)
- Centro Saúde Fazenda;
- Centro Saúde Achada Santo António;

- Centro Saúde Tira Chapéu;

More information: https://www.turismo.cv/pt_PT/page/covid19 / <https://travel.gov.cv/>

Importante: Importante estar atento as mudanças causadas no sistema por causa pandemia, como todos sabem as políticas e restrições estão constantemente a mudar, a serem alteradas para que o possa melhor combater a pandemia vivida em todo o mundo.



Figure 1 – Centro de Saúde do (c) Município do Maio

4. Viagem para Maio

Existem quatro aeroportos internacionais em Cabo Verde, que são Praia, Mindelo, Boavista e Sal. Os voos para Cabo Verde podem ser dispendiosos, dependendo da companhia aérea com a qual fez a sua reserva e do tempo de antecedência. As principais companhias aéreas que servem Cabo Verde são TACV, TAP (de Portugal), Royal Air Maroc (através de Casablanca), Thomson (UK), TUI (Alemanha, Bélgica), Binter (Ilhas Canárias), Arke and Transavia (Holanda), Thomas Cook (UK), Vueling (Espanha), Jet Air (Bélgica), Senegal Airlines (Dakar), mas existem outros. A sua opção mais barata pode ser comprar um voo de ligação do seu país de origem para um destes países com uma companhia aérea de baixo custo.

N.B. Voos internos entre ilhas, que podem ser feitos exclusivamente com a BestFly Cabo Verde (<https://bestflycabo Verde.com/>), pelo que se recomenda verificar o custo global da sua viagem desde o ponto de origem até Maio (incluindo escalas) antes de tomar uma decisão e comprar os bilhetes.

Para Praia - Para chegar a Maio, seja de barco ou de avião, é necessário fazê-lo a partir da Praia. Existem várias opções de voos para a Praia:

- 1) TAP: Há um voo direto de Lisboa para a Praia. Pode apanhar com a TAP para Lisboa a partir da maioria das grandes cidades da Europa e de outros locais. Os voos podem ser tão baixos como 500 euros para os dois lados - <http://www.flytap.com/>
- 2) Cabo Verde Airlines: Lisboa, Boston, Paris, Milão, Amesterdão (via Mindelo), Dakar, Fortaleza. Pode obter algumas ofertas baratas se reservar com antecedência. - <https://cabo Verdeairlines.com/>

3) Royal Air Marroco: Pode voar da maioria das cidades europeias e africanas para Casablanca e depois para a Praia. Pode encontrar ofertas baratas com eles. Até 200 euros de ida. - <http://www.royalairmaroc.com/cv-pt>

To Boavista and Sal - Há várias companhias aéreas de baixo custo a voar para essas ilhas. Por favor note que elas mudam com o tempo, bem como os seus horários. Aqui seguem algumas das companhias aéreas que voam para essas ilhas:

- 1) TUI (Germany): Pode voar da maioria dos grandes aeroportos para Sal ou Boavista por preços muito baratos. <https://www.tuifly.com/de/index.html>
- 2) JetAir (Bélgica): Duas vezes por semana para Sal ou Boavista a partir de Bruxelas. Voos muito baratos. <https://www.jetairfly.com/>
- 3) Thomson (UK): Pode voar da maioria dos grandes aeroportos para Sal ou Boavista por preços muito baratos. Terá de reservar separadamente o seu voo nacional com TACV. <http://www.thomson.co.uk/>
- 4) Neos Air (Itália): Voos diretos das principais cidades italianas para Boavista. <http://www.neosair.it/>

Uma vez conseguido chegar a Boavista ou Sal, terá de reservar um avião para Praia ou Maio (via Praia) com a BestFly Cabo Verde (<https://bestflycaboverde.com/>).

Da América do Norte - A sua melhor aposta é vir com TACV de Boston ou Providence (dependendo da estação do ano) nos EUA. Voos duas vezes por semana.

Da América do Sul - A sua melhor aposta é vir com TACV através de Fortaleza ou Recife (dependendo da época do ano), Brasil. Voos duas vezes por semana.

Da África do Norte/Ocidental - A sua melhor aposta é vir com a TACV ou a Senegal Airlines através de Dakar, ou com a RAM através de Casablanca.

Outros – Terá de combinar vários voos que incluam opções anteriores. Consulte o seu agente de viagens ou websites especializados.

Alguns sítios para verificar voos baratos (TACV não está representado na maioria dos sítios de reservas em linha):

www.skyscanner.com, www.kayak.com, www.opodo.com,
<http://reisen.kelkoo.de/>



Figure 2 – Bestfly/TIC Plane serving Maio

De e Para o Maio

Ao chegar a cidade da Praia, o voluntariado tem duas opções para chegar ao Maio, de avião - três vezes por semana (segunda, quinta e sábado); ou de barco, geralmente três vezes por semana (quarta, sexta e domingo).

- 1) Pode apanhar o avião na segunda-feira, quinta-feira ou no sábado, (confirmar com a BESTFLY - BestFly Cabo Verde é adesinação comercial da TICV – Transportes Interilhas de Cabo Verde).

- **Terça-feira: Praia/Maio – 07h10 / 07h25**

: Maio/Praia – 07h40 / 08h00

- **Sábado: Praia/Maio – 07h50 / 08h10**

: Maio/Praia – 08h30 / 08h50

É possível reservar o voo da Praia/Maio/Praia online (<https://bestflycabo Verde.com/>).

- 2) A outra opção é o barco. Normalmente, é feito pelos barcos Praia D'Aguada e Dona Tututa, e vai para Maio a partir da Praia na sexta-feira, domingo à tarde e as segundas-feiras durante a manhã. O barco regressa à Praia no domingo, sexta-feira e na quarta-feira à tarde.

Mas esses horários podem mudar, pelo que é necessário estar sempre atento as mudanças, e perguntar em agência de viagens, no hotel quando se chega à Praia ou com a FMB.

- O bilhete custa 13 EUR de ida, 22 EUR se reservar num quarto partilhado.
- A empresa que serve esta rota é a “CV inter-ilhas” (<https://www.cvinterilhas.cv>), tem o seu escritório na Avenida Cidade de Lisboa, Várzea, Edif. BAI Center Loja 2, Fração AD - Mezanino, Praia - Cabo Verde, phone +238 350 033 0).
- Não é possível reservar o bilhete de barco com antecedência, pode comprar o bilhete no site empresa (<https://www.cvinterilhas.cv/routesschedules>), ou em agencias na cidade da Praia, alguns dias antes da partida (geralmente 2 dias antes). Podemos facilitar o contato do nosso taxista na Praia que o poderá ajudar a comprar um bilhete de barco. Se quiser que compremos o bilhete, por favor informe-nos com antecedência.

OBS: Este é um barco de passageiros e de carga, por isso as instalações são de baixo padrão, mas absolutamente recomendadas!



Figure 3 - O porto de Santiago e o barco da Praia D'Aguada

5. Na Praia

Acomodação

Enquanto espera na Praia pelo seu voo ou barco para Maio, recomendamos-lhe que fique em:

- a) “Pet Shop” no Plateau, próximo ao Pão Quente (+238 9966797).
- b) Residencial Lidia, Rua Serpa Pinto No. 130, no “Plateau.” Lidia também fala Frances, o que é conveniente (+238 261 50 66).

Estes são lugares simples mas limpos e baratos (c. 15 euros/noite com pequeno-almoço). Ligue-lhes com bastante antecedência para reservar um quarto. Se tiver problemas com isto, informe-nos. Existem vários hotéis na Praia, normalmente bastante caros (a partir de 50 euros por quarto individual). Verifique em qualquer guia de viagem ou website especializado para contactos.

-  **Comida:** Há várias opções acessíveis no Plateau perto dos alojamentos recomendados, como Pão Quente, Pastelaria Vilu, Casa de Pasto ou um lugar chinês em frente a Lidia. Há também opções mais caras como o Café Sofia ou o Quintal da Música..
-  **Segurança:** Praia, ao contrário de Maio, não é uma cidade segura: NÃO ANDE SOZINHA DEPOIS DE ESCURECER. Para um grupo de raparigas, também não é seguro depois de anoitecer. Após o pôr-do-sol, deve viajar de táxi. Por favor peça às pessoas locais a viagem que pretende fazer antes de ir a determinadas zonas, especialmente depois de anoitecer..
-  **Transporte:** Os táxis têm tarifas regulares dependendo da sua viagem, peça o custo antecipadamente (por exemplo, Plateau para Achada Santo António é 200 ECV, 250/300 ECV à noite; de e para o aeroporto entre 800 e 1000 ECV, dependendo da origem e da hora; de e para o porto entre 300 e 500, dependendo da origem e da hora).
-  **Internet:** Há internet gratuita em todas as praças principais com ligação lenta. Alguns bares têm Wi-Fi e existem cybercafés em todas as áreas principais.

Recomendação

Se ficar na Praia mais de algumas horas ou uma noite, recomendamos que visite Cidade Velha, a primeira cidade estabelecida pelos europeus nos trópicos e antiga capital de Cabo Verde, para aprender sobre a história do país.

Se ficar mais tempo na Praia, recomendamos que visite o 'interior' de Santiago, por exemplo os Parques Naturais da Serra Malagueta ou do Pico de Antónia, para experimentar a diferença entre Maio e as zonas montanhosas e rurais de Cabo Verde.

6. Finanças

Deve trazer algum dinheiro, de preferência em euros. A troca em moeda local (Escudos) será possível em Maio ou Praia à sua chegada (recomenda-se a troca numa agência bancária). Poderá também obter dinheiro com o seu cartão de crédito ou através da Western Union. Os cartões de crédito devem funcionar normalmente, no entanto em alguns casos não funcionam nas caixas automáticas em Maio, por razões desconhecidas. Antes da viagem, importante verificar com o seu banco europeu, qual seria a taxa a pagar por levantar dinheiro utilizado multibancos aqui em Cabo Verde.

Se tiver um VISTO, por favor informe o seu banco que irá viajar para Cabo Verde, pois muitas vezes os Cartões

de Crédito são bloqueados por defeito pelo banco em países africanos. Por favor, verifique com o seu banco antes de viajar e tenha uma segunda opção para obter dinheiro ou trazer dinheiro. Se tiver alguma taxa a pagar ao FMB, informá-lo-emos se necessitar de fazer uma transação bancária antes de vir (detalhes da conta fornecidos a pedido). As entidades bancárias existentes na ilha são o BCA - Banco Comercial do Atlântico, Caixa Económica e BCN - Banco Cabo-Verdiano de Negócios.

A taxa de câmbio entre Euros e Escudos cabo-verdianos é fixa: 1 EUR = 110 CVE (ECV).



Figure 4 - BCA bank offices in Cidade do Porto Inglês (c) BCA

7. Roupas e equipamentos

O tempo aqui é sempre quente, exceto à noite, no Inverno (Novembro a Abril) que pode ser bastante fresco, e no Verão (Maio a Outubro) pode ser MUITO quente. Com um clima quente, árido e ventoso, a modesta roupa de algodão é normalmente uma boa escolha. O fato de banho é essencial, e um chapéu e óculos de sol são importantes para a proteção solar. Uma camisola ou uma camisa de manga comprida para noites frias e a viagem de barco pode ser útil.



Figure 5 Hora da praia! Bitxe Rocha (c) EnHaut

Mais uma vez, as pessoas cuidam das suas roupas e da sua aparência aqui. Tragam também algo bonito (mas não extravagante) para usar nas festas. Provavelmente terá de lavar a sua roupa à mão enquanto aqui estiver.

O tipo de vestuário e equipamento a trazer depende do tipo de atividades a levar a cabo. Se fizer patrulhas noturnas, é aconselhável trazer uma camisola, calças compridas, capa de chuva e sapatos confortáveis e leves e roupa escura. Tenha em mente que aqui o Verão é a estação das chuvas..

Outras coisas importantes a trazer são o seu computador pessoal, equipamento de snorkeling, rede mosquiteira, máquina fotográfica, binóculos, pilhas, livros e também uma mochila para viagens de um dia. É importante notar que a maioria dos artigos eletrónicos estão em maior risco de quebra devido às condições meteorológicas e ambientais (ferrugem/erosão, poeira, areia e/ou proximidade do mar) e climáticas (calor e/ou humidade).

Traga também, se puder, qualquer material educativo que possa ser útil aqui para atividades educativas e formações comunitárias como livros e manuais (por exemplo, livros de natureza ou manuais ou dicionários de língua inglesa), lápis e canetas, cadernos, etc.

8. Telefone e Internet

FMB tem acesso gratuito à Internet no escritório, e é suficientemente bom para usar o skype a maior parte do tempo. Além disso, há internet sem fios gratuita em duas praças na Vila do Maio.

Dentro de Cabo Verde telefonar com um telemóvel é caro, mas quando estiver aqui, dar-lhe-emos algumas dicas. Se quiser, pode comprar a sua pen internet e/ou cartão SIM de uma das redes nacionais de telecomunicações (CV Móvel ou Unitel t+), recomendamos-lhe que compre um cartão **SIM CV Móvel**. Para contactos internacionais, existe a opção de cartões telefónicos recarregáveis.

9. Transporte dentro do Maio

O transporte dentro do Maio é principalmente assegurado por um sistema de mini-vans privados, chamados hiaces, que asseguram rotas regulares entre as comunidades rurais e a Vila. O transporte está disponível de segunda a sexta-feira de manhã e o regresso no início da tarde. O transporte à tarde e ao fim-de-semana depende da aldeia e do condutor.

Importante, procurem se informar qual o sistema de funcionamento da hiace da localidade onde estiveres.

A FMB tem a sua própria carrinha de recolha, utilizada para recolha e entrega no aeroporto/porto, transporte para as comunidades, emergências e em todo o trabalho de campo e atividades do dia-a-dia.

10. Comportamento esperado pela FMB

1. Prepare a sua vida pessoal e profissional para assumir o compromisso de servir no estrangeiro por um período completo do seu tempo estabelecido.
2. Comprometer-se a melhorar a qualidade de vida das pessoas com quem vive e trabalha; e, ao fazê-lo, partilhar as suas competências, adaptá-las e aprender novas competências, conforme necessário.
3. Reconheça que o seu trabalho de sucesso e desenvolvimento sustentável se baseia na confiança local que constrói vivendo e integrando-se respeitosamente na sua comunidade e cultura de acolhimento.
4. Reconheça que é responsável 24 horas por dia, 7 dias por semana pela sua conduta pessoal e desempenho profissional, por isso não faça nada que possa pôr isto em causa (ex: não se embriagar nos dias úteis, não usar drogas, não causar, ou participar em atos de violência, etc.).
5. Trabalhar dentro das regras e regulamentos do FMB e das leis locais e nacionais do país.
6. Respeitar a diversidade, a cultura local, e outros voluntários. As opiniões religiosas ou políticas devem ser mantidas em privado.



Figure 6 – Festa das Tartarugas na Praia do Morro (c) EnHaut

Bem-vindo ao Maio e à FMB!

Por favor informe-nos se tiver alguma questão!