



# THE DHAKA PROJECT

## Informação aos Voluntários

### Prefácio

Fui ao Dhaka Project como voluntário no projecto durante uma semana e pensei que alguns voluntários pudessem fazer perguntas deste tipo... pelo que poderá encontrar informação básica abaixo, baseada somente na minha viagem não devendo por isso ser considerada a única !

### Informação sobre os Vistos:

Sou Britânico e adquiri o meu visto turístico à chegada por \$50, e penso que a maioria dos detentores de passaportes da Europa Ocidental, EUA, Canadá, Nova Zelândia e Austrália também o podem fazer. Obviamente precisará de verificar junto dos Negócios Estrangeiros ou Embaixada do Bangladesh local. Caso contrário, deverá adquirir o seu visto antecipadamente no Consulado ou Embaixada local do Bangladesh. À chegada preencherá um cartão de desembarque com o endereço do local onde vai ficar, eu indiquei o Hotel Sheraton, porque não sabia o endereços da casa de hóspedes.

### Saúde:

Por favor assegure-se que tem um seguro de saúde completo. Eu viajo muito, não o fiz porque que já o tinha, mas fazer um seguro que inclua evacuação para o país mais próximo que tenha hospitais que sigam os padrões ocidentais, é algo a ter em conta. Recomenda-se vacinas contra : Hepatite A e B, Tétano- Difteria (reforço recomendado a cada 10 anos) e Febre Tifóide. Embora se verifique a existência de Malária no Bangladesh, esta apresenta baixo risco em Dhaka onde há muitos 'sprays' para matar os mosquitos. Eu não tomei comprimidos contra a Malária, mas isso depende da recomendação do seu médico. Levei algum 'spray' para os mosquitos, os mais eficazes são os que contêm "'DEET'", mas raramente o usei. Se ficar em Dhaka durante muito tempo, é provável que contraia alguma forma de diarreia do viajante, quer devido à água quer devido à alimentação. Tenha muito cuidado com o que come e bebe e também donde bebe (e escove os seus dentes com água engarrafada! *Selada*). Portanto, como prevenção, recomendaria que pedisse ao seu médico que lhe receitasse um antibiótico e um antidiarreico. Será boa ideia se for prevenido com medicamentos básicos como aspirina, 'spray' ou líquido anti-séptico, pensos, etc.

---

Rural Services Foundation: **The Dhaka Project**. Registration No. C-645 (33/06)

524 Gawair, Ashkona, Uttara, Dhaka- 1230, Bangladesh.

[www.thedhakaproject.org](http://www.thedhakaproject.org)

e- mail: [childrendhaka@yahoo.com](mailto:childrendhaka@yahoo.com)



# THE DHAKA PROJECT

## Acomodação

O Dhaka Project beneficia de bom preço no Sheraton, mas este hotel fica a cerca de 1 hora de taxi. Há também alguns hotéis de categoria inferior um pouco mais próximo. Eu escolhi ficar na casa dos voluntários, que fica mesmo no centro do projecto. É básica e limpa e senti-me muito satisfeito nela. Se gostar de ter conforto, serviço de quarto, e uma casa de banho normal em vez de uma onde tenha de se pôr de cócoras então escolha um hotel. Porém, a casa de hóspedes tem TV, DVD, internet, ar condicionado, lençóis limpos, uma atmosfera confortável e é mesmo no projecto, pelo que é altamente recomendável.

## Roupas

Traga roupas velha que não se importe de estragar! Por vezes irá ficar coberto de pó e sujidade e possivelmente tinta ou coberto com lama de um projecto de construção, portanto está avisado. Também recomendo que deixe sinais óbvios / amostras de riqueza em casa uma vez que vai para um lugar onde as pessoas vivem com cerca de 1 dólar por dia. É uma ótima ideia ir ao Google para verificar como é o tempo na ocasião do ano em que a sua visita terá lugar, mas o tempo é geralmente quente  
atenção à época das monções, poderá achar boa ideia levar botas de pescador!

## Alimentação:

Se ficar num hotel, não necessita de preocupar, mas se for para a casa dos voluntários no projecto, então será necessária comida! Os Supermercados são raros e básicos, não espere encontrar muito mais do que o essencial. Será levado lá no seu primeiro dia e deverá comprar o necessário para a semana provavelmente não terá oportunidade de lá voltar. Traga pequenas refeições de casa se puder. Eu levei tâmaras, biscoitos de aveia, flocos de cereais, mas se gostar de chocolate então traga-o também o chocolate local não presta. Há alguns restaurantes onde pode comer, mas nenhum se situa próximo do projecto. Pratos para Pasta e arroz são uma boa coisa a trazer, porque é fácil adquirir arroz e pasta, mas os pratos não!

## Água/Bebidas:

Beba sempre e apenas água engarrafada ou bebidas também engarrafadas. Lembre-se que deve sempre escovar os dentes também com água engarrafada! Se lhe oferecerem chá, é recomendado que o recuse delicadamente ou estará perante uma grande probabilidade de

---

Rural Services Foundation: **The Dhaka Project**. Registration No. C-645 (33/06)

524 Gawair, Ashkona, Uttara, Dhaka- 1230, Bangladesh.

[www.thedhakaproject.org](http://www.thedhakaproject.org)

e- mail: [childrendhaka@yahoo.com](mailto:childrendhaka@yahoo.com)



# THE DHAKA PROJECT

adoecer e não será bom para o projecto caso adoeça! Deve também evitar beber de uma chávena acabada de lavar porque ainda estará húmida, será melhor secá-la. Se gostar de ingerir bebidas alcoólicas então deverá trazê-las consigo, doutro modo só as encontrará em hotéis de 5 estrelas.

## **Considerações Locais:**

Lembre-se por favor que vai para um país Muçulmano. Tanto os homens como as mulheres devem vestir-se de modo conservador. Os homens podem usar calções, mas as mulheres devem manter as pernas cobertas. Quando usar T-shirts deverá manter os ombros cobertos, assim nada de vestimenta que mostre os ombros e as mulheres devem usar preferivelmente mangas compridas, porém não é essencial. Um chapéu é sempre uma boa ideia para se proteger do sol e para as mulheres é boa ideia cobrirem a cabeça com um lenço. Deverá também ter em atenção a altura do ano, se for Ramadão, há outras considerações relativas à alimentação, bebidas e tabaco no período diurno.

## **Dinheiro:**

A moeda local é o Taka. Eu levei Dólares Americanos comigo e troquei-os lá. Penso que é aconselhável viajar com algum dinheiro para um país como o Bangladesh, onde possivelmente será difícil encontrar uma ATM que aceite o seu cartão de crédito. Não há ATMs na zona do projecto.

## **Informação Actualizada Sobre Viagens:**

Uma fonte útil onde encontrar informações e conselhos respeitantes a viagens é [www.fco.gov.uk](http://www.fco.gov.uk) na secção serviços clique em "travel advice" e depois em **travel advice by country** e escolha **Bangladesh**.

## **FAÇA UMA BOA VIAGEM!!**

---

Rural Services Foundation: **The Dhaka Project**. Registration No. C-645 (33/06)

524 Gawair, Ashkona, Uttara, Dhaka- 1230, Bangladesh.

[www.thedhakaproject.org](http://www.thedhakaproject.org)

e- mail: [childrendhaka@yahoo.com](mailto:childrendhaka@yahoo.com)