



GUIA PARA
mulheres que
VIAJAM SOZINHAS



GUIA PARA

MULHERES QUE viajam sozinhas



SUMÁRIO

Glossário, 4

Editorial
Sozinhas, livres e seguras , 6

Para conhecer
A trajetória das mulheres viajantes, 8

O retrato das brasileiras que viajam sozinhas, 13

Cada vez mais elas viajam sozinhas, 18

Em busca de viagens mais seguras, 24

Como as viajantes veem o Brasil, 35

Viaje sozinha e tranquila , 40

Por que escolher destinos com políticas de proteção às mulheres, 59

Redes de apoio para viajantes, 64

Referências Bibliográficas , 68

Rio de Janeiro – RJ
(Larissa Nogueira)



Amazônia – AM
(@jubrae)



Parque Nacional de Aparados da Serra - RS
(Renata Ferreira)



Aldeia Shanenawa - AC
(Carol Fávero)



Jalapão – TO
(Letícia Lira)



Brasília – DF
(Neuza Fávero)



Tamandaré – PE
(@coroamochileira)



Glossário

Para complementar o **Guia para Mulheres que Viajam Sozinhas**, criamos um glossário com termos importantes e que enriquecem o conteúdo desta publicação. Veja a seguir algumas definições que podem lhe ajudar a organizar sua viagem sozinha e orientar para medidas mais inclusivas e empáticas.



Acolhimento: Ato de receber alguém com respeito, escuta e atenção às suas necessidades. No turismo, significa garantir que todas as pessoas se sintam bem-vindas, seguras e confortáveis durante toda a jornada.

Assédio: Comportamento indesejado que causa constrangimento, medo ou ameaça. Pode ocorrer de diferentes formas. Entre elas:

Assédio verbal: são comentários ofensivos, cantadas insistentes, piadas inapropriadas ou palavras de cunho sexual.

Assédio físico: toques, gestos ou aproximações sem consentimento.

Assédio psicológico: intimidações, chantagens emocionais, manipulações ou olhares invasivos que causam desconforto emocional. A violência psicológica contra a mulher, na Lei Maria da Penha (Art. 7, II) é "entendida como qualquer conduta que cause dano emocional ou diminuição da autoestima, que vise degradar ou controlar suas ações, comportamentos, crenças e decisões".

Assédio sexual: De acordo com o artigo 216-A do Código Penal esclarece que é "constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição superior hierárquica ou ascendência inerentes ao exercício do emprego, cargo ou função". O assédio sexual é crime.

Autonomia: Reconhecimento de que a turista mulher tem capacidade de decidir seus caminhos, horários, roteiros e interações durante a viagem, sem depender de terceiros para sua segurança ou validação. Essa autonomia deve ser respeitada por toda a cadeia do turismo.

A autonomia econômica, de acordo com a Comissão Econômica para a América Latina e Caribe (Cepal), refere-se à capacidade das mulheres de gerar rendimentos e recursos próprios a partir do acesso ao trabalho remunerado em igualdade e condições com os homens.

Espaço seguro: Ambiente em que mulheres e outros grupos se sentem protegidos de violências, julgamentos e discriminações. No turismo, trata-se de um local onde todas as mulheres possam circular e se expressar com liberdade e respeito.

Esteretótipos de gênero: Ideias preconcebidas sobre o que homens e mulheres "devem" ser ou fazer e que afetam negativamente a experiência da turista mulher. Alguns estereótipos comuns: presumir que ela precisa de ajuda para viajar, que alguém pagará sua conta no restaurante ou que não compreende certos assuntos, como vinhos, tecnologia ou esportes.

Gênero: Construção social que define os papéis, comportamentos e expectativas associados a pessoas com base em sua identidade. Gênero não se limita ao sexo biológico e pode variar de cultura para cultura. A UNESCO afirma que "nenhuma cultura pode justificar a violação dos direitos humanos, incluindo os direitos das mulheres."

Identidade de gênero: É a forma como cada um se reconhece em relação ao seu gênero. Diz respeito à vivência interna e individual sobre como a pessoa se reconhece em relação ao gênero, podendo ser no padrão binário (masculino e feminino), não binário ou de gênero fluido. As expressões de gênero são construções sociais e podem ser manifestadas de forma diferente de acordo com cada cultura.

Inclusão: Ação de garantir que todas as pessoas, independentemente de gênero, raça, etnia, idade, deficiência, orientação sexual ou identidade de gênero, tenham acesso pleno, digno e respeitoso aos espaços e serviços do turismo.

Interseccionalidade: Conceito que mostra como diferentes formas de opressão (como racismo, machismo, lesbofobia, transfobia, capacitismo etc.) se combinam e afetam pessoas de maneira mais intensa. Conforme Carla Akotireno, no livro "Interseccionalidade (2019)", o conceito não é apenas a

soma das opressões, mas a forma como elas se entrecruzam, produzindo experiências únicas de desigualdade e violência. Por isso, é importante considerar os múltiplos fatores que impactam a experiência da mulher viajante.

Lugar de fala: Ideia que reconhece que cada pessoa tem autoridade para falar a partir da sua vivência e realidade. Djamila Ribeiro, no livro *"O que é lugar de fala?"* (2017)", popularizou o conceito no Brasil, explicando como vivências e marcadores sociais influenciam a produção de conhecimento e a legitimidade de quem fala sobre determinados temas. No turismo, é essencial ouvir as próprias mulheres para entender suas demandas e aprimorar os serviços.

Mulher cis: Pessoa que se identifica, em todos os aspectos, com o gênero atribuído no nascimento.

Mulher trans: Conforme o Guia para Atender bem Turistas LGBTQIA+, publicação de 2024, transexuais são pessoas que nascem com o sexo biológico diferente do gênero com que se reconhecem. Essas pessoas desejam ser reconhecidas pelo gênero com o qual se identificam, sendo que o que determina se a pessoa é transexual é sua identidade, e não qualquer processo cirúrgico. Existem tanto homens trans quanto mulheres trans.

Nome social: Nome pelo qual uma pessoa transexual ou travesti se identifica e é socialmente reconhecida.

Olhar invasivo: Olhares insistentes, objetificantes ou intimidadores direcionados a uma mulher, especialmente em espaços públicos.

Violência Baseada em Gênero Facilitada por Tecnologia (VBGFT): Qualquer ato que seja cometido, assistido, agravado ou amplificado pelo uso de tecnologias da informação e comunicação ou outras ferramentas digitais, que resultem ou possam resultar em dano físico, sexual, psicológico, social, político ou econômico, ou em outras violações de direitos e liberdades. Afeta de forma desproporcional mulheres e meninas; é uma forma de discriminação de gênero e uma violação de direitos humanos.

Violência de gênero: A Organização das Nações Unidas (ONU) define violência de gênero como "qualquer ato de violência baseado no gênero que resulte, ou possa resultar, em dano ou sofrimento físico, sexual ou psicológico para mulher, incluindo ameaças, coerção ou privação arbitrária da liberdade, tanto na vida pública como privada". (Declaração sobre a Eliminação da Violência Contra a Mulher - ONU, 1993).

Violência simbólica: Formas sutis e muitas vezes naturalizadas de violência, como piadas, expressões, exclusões ou atitudes que inferiorizam alguém por seu gênero, raça ou orientação sexual. Para o sociólogo Pierre Bourdieu (1989), ela funciona porque as estruturas sociais e culturais naturalizam as relações de poder, pois as pessoas passam a enxergar desigualdades como normais ou justas.

Viajante sozinha: Mulher que viaja desacompanhada. Embora seja uma experiência de liberdade e autonomia, também demanda atenção especial em relação à segurança, acolhimento e respeito por parte de prestadores de serviço.

Conteúdos de apoio para saber mais sobre
Turismo Responsável e Sustentável



Informações e publicações do Ministério do Turismo.



Código de Conduta Brasil e Movimento Turismo que Protege.



Miniguia Protocolo Não é Não.



Assine o Movimento Turismo que Protege.

Editorial

SOZINHAS, LIVRES E SEGURAS

Compreender contextos culturais, reconhecer sinais de alerta e conhecer direitos são atitudes que ampliam a autonomia em viagens.



Monte Roraima – RR (Juliana Oliveira)

Viajar para descobrir novos aromas e sabores, paisagens vistas sob outros ângulos e experiências que escapam da rotina tem algo de mágico. É transformador, porque cada deslocamento carrega a promessa de encontro com o novo e, muitas vezes, com nós mesmas.

Quando a viagem vem acompanhada da coragem de partir sozinha rumo a um destino, essa experiência ganha ainda mais significado. Não por acaso, as mulheres que viajam sozinhas protagonizam hoje um dos movimentos mais expressivos do turismo contemporâneo. Em diferentes partes do mundo, elas fazem as malas por escolha própria, movidas pelo lazer, pela liberdade, pelo trabalho, pelo autoconhecimento ou simplesmente pelo desejo de circular com autonomia. O que antes era visto como ousadia se consolida, cada vez mais, como um comportamento legítimo, consistente e em plena expansão.

Ainda assim, mesmo com o crescimento contínuo das viagens solo femininas, cuidado e segurança seguem



sendo fatores centrais. É nesse contexto que nasce o **Guia para Mulheres que Viajam Sozinhas**, uma iniciativa desenvolvida em parceria entre o **Ministério do Turismo e a UNESCO**, sob consultoria da jornalista Anelise Zanoni. A obra é voltada para uma comunidade diversa de mulheres que desbravam o mundo.

Para a elaboração desta publicação, realizamos uma pesquisa com **2.712 mulheres de diferentes partes do mundo**, que compartilharam percepções, motivações, medos, hábitos e estratégias relacionadas à experiência de viajar sozinha. Também entrevistamos 17 mulheres especialistas e pesquisadoras em áreas como turismo e hospitalidade. Os dados inéditos apresentados nas próximas páginas ajudam a traçar um retrato contemporâneo dessas viajantes e indicam caminhos possíveis para um turismo mais atento, acolhedor e responsável.

Mais do que um material informativo, este guia se propõe a ser uma ferramenta prática e um espaço de reconhecimento. Um convite para que mulheres se vejam refletidas nos números, nas histórias e nas orientações.

Os dados revelam diferentes faces do viajar sozinha nos dias de hoje. Um dos recortes mais reveladores

da pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas" mostra que **62,1% das mulheres já deixaram de viajar sozinhas por questões de segurança**, enquanto **60,6% afirmam já ter vivido alguma situação que as fez se sentir inseguras durante uma viagem solo**. Esses números traduzem experiências concretas e expõem uma estrutura social que ainda impõe limites à circulação feminina. Por isso, falar de viagens solo é, inevitavelmente, falar de proteção, informação e estratégia.

**QUANDO A VIAGEM VEM
ACOMPANHADA DA
CORAGEM DE PARTIR
SOZINHA RUMO A
UM DESTINO, ESSA
EXPERIÊNCIA GANHA
AINDA MAIS SIGNIFICADO.**

Segurança, aqui, não aparece como oposto da liberdade, mas como condição para que ela exista plenamente. Planejar trajetos, escolher hospedagens, compreender contextos culturais,

reconhecer sinais de alerta e conhecer direitos são atitudes que ampliam a autonomia e permitem que a viagem seja vivida com mais tranquilidade e prazer. E é o que você encontrará neste guia: um planejamento completo.

Viajar sozinha é um gesto individual, mas nunca solitário, porque ele se constrói a partir da informação compartilhada, da troca de experiências e da certeza de que mulheres podem e devem circular pelo mundo com liberdade, consciência e prazer. Este guia é um passo firme nessa direção.

Boa leitura.

Para conhecer A TRAJETÓRIA DAS MULHERES VIAJANTES

AS PIONEIRAS QUE DECIDIRAM PARTIR PARA CONHECER O MUNDO

Manaus – AM (@voagarota)



Durante séculos, viajar foi um território reservado aos homens: aos grandes exploradores, marinheiros, mercadores e diplomatas. Do outro lado, as mulheres foram vinculadas ao espaço do lar, onde exerciam o cuidado de filhos, pais idosos, marido e ambiente doméstico. "Por isso, a trajetória das mulheres que viajam está, antes de tudo, ligada a uma história de "desobediência" às normas e expectativas impostas pelo modelo patriarcal — entendida aqui não como mera infração, mas como um processo de resistência, afirmação de autonomia e transformação das formas de ocupar o mundo. Conhecer esse passado é fundamental para compreender os desafios que ainda integram a experiência das mulheres que se deslocam sozinhas".

No passado, ser uma viajante significava desafiar normas. Era um gesto de autonomia que, muitas vezes, exigia disfarces, desculpas e, sobretudo, coragem. Aquelas que ousavam se aventurar eram vistas como transgressoras e, algumas delas, precisavam literalmente se disfarçar de homens para circular com liberdade. Foi o caso de Jeanne Barret, botânica francesa do século XVIII, conhecida como a primeira mulher a



dar a volta ao mundo. Ela participou de uma expedição marítima vestindo roupas masculinas. Para conhecer destinos, era preciso se camuflar.

“Esse papel de cuidadora, que é sempre atribuído à mulher, fez com que ela ficasse confinada ao espaço da casa, ao espaço privado. É por isso que, quando as mulheres viajavam, surgia algum voto de censura que dizia 'Mas por que você vai viajar? O seu lugar não é esse', explica Sónia Serrano, pesquisadora portuguesa e escritora do livro *Mulheres Viajantes*, lançado no Brasil em 2025 pela editora Tinta da China Brasil.



Sónia Serrano, pesquisadora e autora do livro *Mulheres Viajantes*

HISTÓRIAS DE VIAGEM

Uma das primeiras viajantes de quem se tem registro foi Egéria, uma peregrina galega que, no século IV, deixou a Península Ibérica e viajou sozinha até a Terra Santa. Ela escreveu sobre o feito em um dos primeiros relatos femininos de viagem de que se tem notícia, abrindo caminho para muitas mulheres que vieram depois.

Muitas viajantes conhecidas pela história ocidental iniciaram suas jornadas em uma fase mais madura da vida, quando os filhos já estavam crescidos ou quando as responsabilidades familiares haviam diminuído. A escritora e etnógrafa britânica Mary Kingsley, por exemplo, só partiu sozinha para a África Ocidental após a morte dos pais. Apesar das normas

sociais vitorianas que restringiam o papel das mulheres à esfera doméstica, como destaca Ecevit Bekler no artigo *Under the Shade of Colonialism: Mary Kingsley and Her Travels in West Africa* (2023), Mary foi uma das primeiras mulheres a desafiar convenções sociais e partir em viagem, combinando espírito de aventura e rigor científico em suas observações.

Foi apenas na metade do século XX que o universo das viagens realmente deixou de ser essencialmente masculino, o que ajuda a explicar parte dos tantos desafios. Porém, segundo investigou Sónia Serrano, as viagens femininas já eram fre-

**NO PASSADO,
SER UMA VIAJANTE
SIGNIFICAVA
DESAFIAR NORMAS
E EXPECTATIVAS
DA SOCIEDADE.**

quentes entre o fim do século XVIII e o início do século XIX, possível reflexo das transformações que se seguiram às revoluções industriais, em que as mulheres passaram a ocupar mais o espaço público.

“Nessa altura há testemunhos de muitos homens dizendo 'Agora todas as mulheres querem viajar!'. Já havia um número suficiente de mulheres viajantes para existir um guia dedicado exclusivamente a elas; o primeiro deles, chamado *Hints to Lady Travellers at Home and Abroad*, de Lillias Campbell Davidson (obra publicada originalmente em 1889 em Londres), detalha Sónia Serrano.

TERRITÓRIO DELAS

Com o tempo e com as conquistas de direitos civis e trabalhistas, uma parcela da população feminina ganhou autonomia para decidir seus próprios destinos. O acesso à educação, a entrada no mercado de trabalho e, mais tarde, o controle sobre a própria renda e o próprio corpo foram passos essenciais para que o ato de viajar se tornasse realidade.

Nas últimas décadas, o surgimento de companhias aéreas *low cost*, a crescente disponibilidade de acesso à internet, a disseminação de informações e a formação de comunidades virtuais de viajantes ampliaram o movimento de mulheres que desbravam o mundo sozinhas.

Se no passado era necessário se disfarçar para viajar, hoje o público feminino representa uma força central e indispensável para o turismo.

Segundo o relatório "2025 Solo Female Travel Trends & Statistics", da *Solo Female Travelers*, uma comunidade online internacional com mais de 400 mil mulheres, o chamado "solo female travel" (na tradução livre, viagens de mulheres sozinhas) já deixou de ser um nicho e

se tornou um estilo de vida cada vez mais popular e normalizado. O estudo da plataforma, com cerca de 2.800 participantes de 90 países, confirmou que:



69% das entrevistadas já viajaram **sozinhas pelo menos uma vez**



84% daquelas que já viajaram **desejam repetir** a experiência



59% das que ainda não viajaram sozinhas pretendem fazê-lo **nos próximos dois anos**

No Brasil, os números revelam um comportamento consistente no universo do turismo feminino. De acordo com a pesquisa inédita "**Mulheres que Viajam Sozinhas**", do Ministério do Turismo em parceria com a UNESCO, **40% das mulheres afirmam que já viajaram sozinhas algumas vezes** e 31,4% viajam sozinhas com alguma frequência, a cada alguns meses. O estudo inédito, conduzido em agosto de 2025, contou com a participação de 2.712 brasileiras.



Alter do Chão – PA (Ana Carla Machado)



Feira de São Cristóvão – RJ (Kelen Carolina)

Na jornada de deslocamento, elas consideram diferentes itens fundamentais:



73% valorizam a **liberdade de escolha** durante uma viagem sozinha



63,2% consideram importante **sentir-se segura**



57,8% desejam conhecer a **cultura local**



42,1% consideram importante o **preço praticado** pelos empreendimentos de turismo



40,2% acreditam que **conforto e estrutura** são fundamentais na viagem

(Fonte: Mulheres que Viajam Sozinhas, 2025)

"Não existe coisa que empodere mais do que fazer uma viagem sozinha. Você descobre que é capaz de planejar e conhecer novos lugares, mesmo com

todos os medos. Descobre que consegue contornar perrengues e fica com a sensação de 'venci esse negócio!, olha aí o que eu consigo fazer!' Todas nós podemos, é

só uma questão de exercitar e confiar em si mesma", afirma Sylvia Yano, viajante de 67 anos e criadora do blog Sentidos do Viajar e do podcast Viajantes Bem-Vividas.

"Embora as mulheres tenham conquistado liberdade e o desejo de viajar, o estigma ainda resiste. Não é raro que, quando uma mulher enfrenta um acidente ou se torna vítima de violência durante uma viagem, o julgamento e a culpa recaiam sobre ela". Sônia Serrano relembra o caso de duas argentinas que viajavam pela América Latina em 2016, Marina Menegazzo e Maria José Coni, e que foram mortas no local, local que seria sua última parada antes de regressarem para casa.

"Elas foram mortas por dois indivíduos, dois marginais e, na época, houve muitas pessoas comentando 'Mas o que é que elas estavam fazendo sozinhas?', 'Por que falaram com estes indivíduos?', 'Por que foram para lá?' como se a culpa fosse delas. É uma coisa muito revoltante e que sempre acontece, algo que não se vê quando a notícia é sobre homens", observa Serrano.

A publicitária Aline Miranda, por exemplo, percorre o mundo com sua mochila nas costas há cerca de uma década. Nascida em Diadema (SP) e criadora do blog e do perfil nas redes

sociais @umasulamericana, ela tem como paixão a América do Sul. Para ela, apesar dos desafios inegáveis, o mundo que acolhe uma viajante é muito mais acolhedor do que costuma parecer nas manchetes dos noticiários.

"Estatisticamente falando, o lugar mais inseguro para uma mulher é dentro da própria casa, basta olhar os números de feminicídio, muito mais ligados a parceiros, ex-parceiros, vizinhos e familiares do que a desconhecidos na rua. Viajando sozinha entendi que o mundo é mais seguro do que parece. Quando abri a porta e saí de casa, experimentei

QUANDO ABRI A PORTA E SAÍ DE CASA, EXPERIMENTEI BONDADES, TIVE MUITO MAIS EXPERIÊNCIAS QUE ME MOSTRARAM O LADO POSITIVO DO SER HUMANO DO QUE O NEGATIVO

bondades, tive muito mais experiências que me mostraram o lado positivo do ser humano do que o negativo", conta. Aline afirma que, em 10 anos de aventuras, foi assaltada uma vez.

"Vivi momentos de assédio? Sim. Mas se eu for agora ao supermercado perto de casa, pode ser que isso ocorra também. Nunca me vi em uma situação de extrema insegurança como viajante", relata a experiente viajante.

A seguir você conhecerá o perfil das mulheres viajantes e estratégias para que as mulheres viajem de forma mais segura e libertadora. Também apresentaremos relatos que ajudam a compreender este amplo universo.



O retrato das brasileiras QUE VIAJAM SOZINHAS

Há muitos fatores que podem despertar o desejo de viajar. Liberdade e autonomia, vontade de fugir da rotina e das responsabilidades diárias, desejo de relaxar e cuidar de si mesma e oportunidade de se desafiar e viver novas experiências estão entre os principais motivadores. A verdade é que cada viagem solo é uma prova concreta de que as mulheres podem circular por onde quiserem, e a própria dinâmica da viagem revela-se empoderadora em diversas dimensões da vida pessoal.

A pesquisadora portuguesa Sónia Serrano observa que, no caso das mulheres, o principal impulso para viajar é o desejo de conhecer o mundo: o mesmo motor que moveu desde a pioneira Egéria até as viajantes contemporâneas, como a brasileira Tamara Klink, que navega sozinha em um veleiro e já explorou alguns dos lugares mais distantes e inóspitos do planeta, como a Groenlândia.

"São vários os desafios de uma navegação, mas um dos maiores está em lidar com o medo dos outros. Às vezes, eles são bem-intencionados, para "nos proteger", mas acabam reforçando a ideia de que devemos sempre



Monte Roraima – RR (Fabiana Oliveira)

renunciar à nossa liberdade e que não há lugar seguro para metade das pessoas do mundo. Durante a viagem, a gente descobre que muitos desses medos eram imaginários e não refletem a realidade", analisa Tamara Klink.

Para traçar um retrato contemporâneo da viajante brasileira, seus diferentes perfis, destinos, medos e motivações, a pesquisa "**Mulheres que Viajam Sozinhas**", realizada pelo Ministério do Turismo em parceria com a UNESCO, revela o perfil dessas mulheres desbravadoras e apresenta um panorama rico para o turismo. Como citado anteriormente, participaram do estudo, 2.712 brasileiras de todas as regiões do Brasil.

QUEM É A VIAJANTE SOLO BRASILEIRA

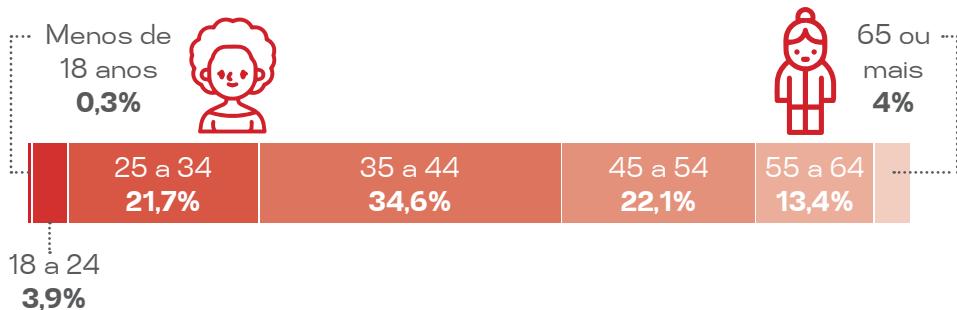
O cenário das turistas mulheres no Brasil é diversificado. Aquelas que viajam sozinhas pertencem a diferentes faixas etárias e classes sociais, o que resulta em uma variedade de estilos, gostos e comportamentos

A distribuição geográfica das respondentes abrange quase todos os estados brasileiros. Quase metade das mulheres que participaram da pesquisa, entretanto, vive na região Sudeste, com destaque para São Paulo (23,3%), Rio de Janeiro (13,4%), Minas Gerais (9,8%) e Espírito

Santo (1,4%). O Distrito Federal também apresenta participação expressiva, com 13,1%. Esse dado reforça a ideia de que os grandes centros urbanos funcionam como polos de mulheres conscientes das diversas oportunidades de deslocamento, tanto no Brasil como no exterior.

Nesse mesmo contexto, a maioria das respondentes (34,6%) tem entre 35 e 44 anos. Também formam grupos relevantes aquelas com idades entre 45 a 54 anos (22,1%), 25 a 34 anos (21,7%) e 55 a 64 anos (13,4%). Veja o gráfico abaixo.

Faixa etária das viajantes solo



Fonte: Pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas", Ministério do Turismo e UNESCO (2025)

Observa-se também que cerca de um terço das mulheres que viajam sozinhas tem entre 35 e 44 anos, o que sugere que, nessa fase da vida (possivelmente marcada por maior estabilidade financeira e liberdade pessoal) elas dispõem de mais autonomia para realizar

viagens individuais. Outro fator relevante é que a **maioria das mulheres que viajam sozinhas (67,7%) não tem filhos.**

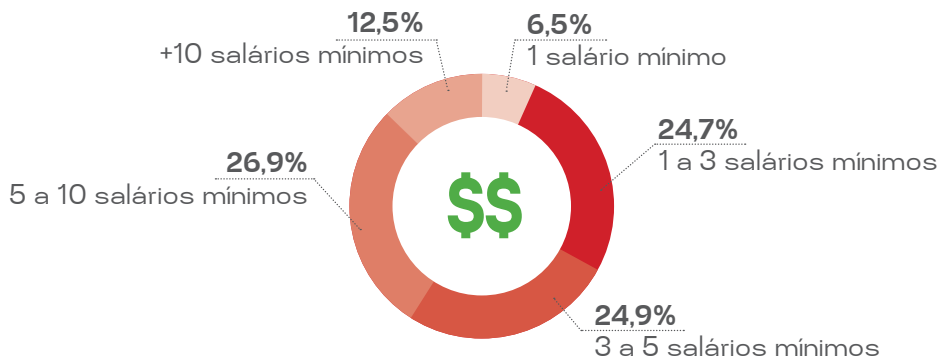
O turismo também está presente na cesta de consumo das mulheres em diferentes classes sociais. Entre as respondentes, 26,9% afirmam ter renda de 5 a 10

salários mínimos; 24,9% situam-se na faixa de 3 a 5 salários mínimos; e 24,7% entre 1 e 3 salários mínimos. Além disso, 12,5% das respondentes informam renda superior a 10 salários mínimos (veja gráfico abaixo).

Esses dados corroboram a pesquisa "Os Sonhos Delas", realizada pela ONG

Think Olga em parceria com o projeto "Sonhe Como Uma Garota", que ouviu mais de mil mulheres e identificou que o desejo de viajar é um sonho central e persistente na vida das mulheres brasileiras, independentemente da faixa etária ou da condição socioeconômica.

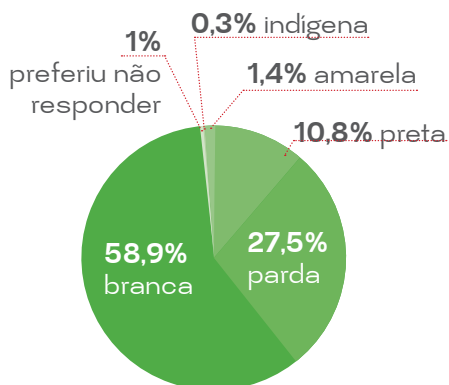
Renda mensal



Fonte: Pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas", Ministério do Turismo e UNESCO (2025)

No que diz respeito à autoidentificação racial, 58,9% das mulheres declararam-se brancas, o que evidencia sua predominância entre as respondentes que viajam sozinhas. Embora a pesquisa não permita estabelecer relações causais, essa distribuição pode estar relacionada a desigualdades estruturais no acesso à renda, ao tempo livre e à segurança, especialmente considerando que a maioria da população brasileira se identifica como parda ou preta, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022).

Como se autoidentificam



Quanto às características das entrevistadas, quando perguntadas sobre sua orientação sexual, a maioria se identifica como heterossexual (83,2%), sendo a bissexualidade a orientação não heterossexual mais citada, com quase 10% das respostas.

As motivações para viajar sozinha revelam o caráter íntimo e transformador dessas jornadas, já que deixar a zona de conforto do lar rumo ao desconhecido é percebido como uma oportunidade de crescimento pessoal e empoderamento.

Os números da pesquisa revelam que os **principais fatores** que as levam a viajar sem companhia são: a busca por **momentos de lazer (72,6%)**, o **desejo por independência e liberdade (65,1%)**, o **anseio por autoconhecimento (41,4%)** e **compromissos profissionais (37,6%)**.

Razões para viajar sozinha:

72,6% 
momentos de lazer

65,1% 
independência
e liberdade

41,4% 
anseio por
autoconhecimento

37,6% 
compromissos
profissionais



Bonito – MS (Tapy Pataxó)

Experiências culturais e contato com a natureza são as principais atividades buscadas pelas mulheres que viajam sozinhas. Entre as respondentes, **68,3% afirmam estar interessadas em atividades culturais**, como visitas a museus, centros históricos, entre outros. **O ecoturismo aparece em seguida, com 64,2%** de preferência, seguido por experiências de bem-estar (44,9%), compromissos de trabalho (38,5%), participação em eventos e festivais (36,6%) e interesse pela gastronomia (30,1%).

Atividades durante as viagens

68,3%
atividades
culturais



64,2%
ecoturismo



44,9%
experiências de
bem-estar



38,5%
compromissos
de trabalho



36,6%
eventos e
festivais



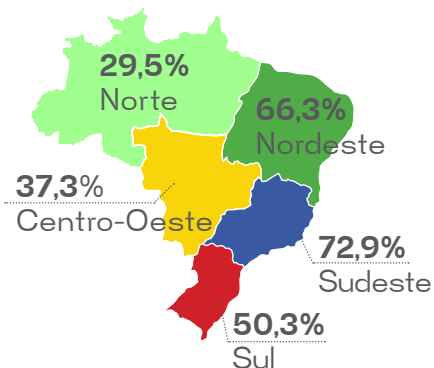
30,1%
experiência
gastronômica



Os destinos escolhidos por elas incluem tanto locais nacionais quanto internacionais: 41,8% das entrevistadas afirmam que suas experiências de viagem solo ocorreram dentro e fora do Brasil. Além disso, uma parcela significativa viaja sozinha somente no território nacional (35,9%), mostrando que o Brasil é um grande palco das jornadas femininas. Ao observar os destinos dentro do território nacional, as regiões Sudeste e Nordeste se destacam como as mais visitadas pelas entrevistadas. Também se aferiu que apenas 4,6% das entrevistadas ainda não viajam sozinhas pelo Brasil, o que sugere que o país vem se consolidando como um território acolhedor e estimulante para mulheres que desejam explorar por conta própria.

Esses dados indicam que, embora exista interesse por experiências internacionais, o Brasil ocupa um papel central nas viagens solo femininas,

oferecendo diversidade de destinos e condições que estimulam a autonomia das viajantes.



4,6% ainda não viajam sozinhas pelo Brasil

Este breve retrato das brasileiras que viajam sozinhas evidencia um movimento crescente de mulheres que reivindicam o direito de explorar sua cidade, sua região, seu estado, seu país e o mundo com liberdade e confiança. E a cada destino escolhido e a cada fronteira atravessada, elas reafirmam conquistas coletivas do universo feminino.

Cada vez mais ELAS VIAJAM SOZINHAS

Viajar sozinha pode ser uma oportunidade de descobrir novas características pessoais.

Aline Miranda
(@amasulamericana)



Liberdade, confiança, autoconhecimento ou, simplesmente, rotina de trabalho. Viajar sozinha é um ato de aprendizado, coragem e independência. No Brasil, as mulheres que viajam sozinhas formam um grupo diverso, que inclui jovens em início de carreira, profissionais em viagens de trabalho, mulheres maduras, aposentadas e aventureiras em busca de experiências transformadoras.

Segundo a pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas" (2025) elas viajam sozinhas:

- **72,6%** por lazer
- **65,1%** pela busca de independência e liberdade
- **41,4%** pelo autoconhecimento
- **37,6%** para trabalho
- **34,7%** para visitar familiares e amigos
- **29,9%** para formações e cursos

Esses dados mostram que as viagens femininas envolvem múltiplos propósitos, sejam eles pessoais, profissionais ou emocionais; portanto, não podem ser reduzidas a uma única motivação.

Para Jussara Pellicano, fundadora da *Sisterwave*, comunidade que conecta mulheres viajantes, viajar sozinha pode ser uma oportunidade de descobrir novas características pessoais. "É um crescimento muito grande, por você ser a gestora da sua viagem e por ajudar a quebrar preconceitos que nem sabia que tinha. Com experiências novas, você assume novas identidades, já que, sem o limitador das suas relações anteriores te dizendo quem você é, é possível experimentar novos



papéis", explica. Para algumas turistas, viajar sozinha é um ato de liberdade e de autoconhecimento, uma oportunidade para viver o mundo sob seus próprios termos: escolher o destino, o ritmo, o tempo e até o silêncio.

"Quando viajamos sozinhas, especialmente sendo mulheres negras, acessamos uma forma de liberdade que nossos ancestrais sonharam. Cada passo se torna parte de uma caminhada, em que o corpo que atravessa fronteiras agora é o mesmo corpo que escolhe, descansa, contempla – não mais o corpo forçado a partir, mas o corpo que decide ir", afirma Rebecca Aletheia, idealizadora da *Bitonga Travel*, rede que conecta mulheres negras viajantes nas Américas.

Para outras mulheres, a saída de casa pode ser uma responsabilidade ligada à carreira e ao trabalho, em casos em que a jornada costuma ser muito mais focada em agilidade e no desejo de ir e voltar sem imprevistos. Nesses casos, muitas mulheres nem percebem que estão viajando sozinhas, porque não encaram a atividade como uma grande "descoberta pessoal". Entretanto, podem passar por desafios semelhantes aos das mulheres que viajam a lazer.

"Já vivenciei situações desconfortáveis ao viajar sozinha a trabalho, especialmente em locais onde não há uma cultura consolidada de acolhimento às mulheres, e onde o preconceito de gênero é evidente. Essas experiências



Ouro Preto - MG (Karolainy Menezes)

mostram a importância de se pensar a hospitalidade com uma perspectiva de segurança e respeito à diversidade, especialmente no que se refere ao turismo feminino solo, que ainda carece de atenção em diversas regiões do país", revela a turismóloga e consultora de turismo Ivane Favero, autora do projeto Viajante Maduro.

A viajante de 46 anos, Thais Medeiros, é servidora pública e está habituada a viajar a trabalho. Ela adota estratégias para que tudo corra bem:

"Viajo quase todos os meses sozinha a trabalho e nunca passei por situações graves. Mas evito voos noturnos para não precisar pegar carros de aplicativo de madrugada. Procuo fazer amizade com pessoas seguras para ter companhia em bares, restaurantes e passeios, e estou sempre alerta em todos os momentos."

O QUE ELAS MAIS VALORIZAM EM UMA VIAGEM SOLO

O que faz uma viagem solo ser significativa para cada mulher vai muito além do destino: tem a ver com liberdade, segurança, contato com a cultura local e a sensação de estar no controle da própria experiência. Segundo a pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas" (2025), o principal valor atribuído é a liberdade de escolha, mencionada por 73% das respondentes. É sobre a liberdade de definir o roteiro, o ritmo e as atividades, sem ter de negociar preferências.

"Você tem liberdade plena de escolher quanto tempo vai ficar dentro de um museu, se vai conhecer uma igreja ou um teatro, que comida vai comer, pois todas as decisões são suas. Isso dá liberdade. Eu viajo também acompanhada de amigas

e de família, e viajar com outras pessoas significa fazer combinações constantemente, além de fazer ajustes para que todas as pessoas sejam beneficiadas", afirma Sylvia Yano, do blog *Sentidos do Viajar* e do podcast *Viajantes Bem-Vividas*.

A segurança também é um aspecto importante, e 63,2% das mulheres a consideram fundamental. O dado reflete a realidade de uma sociedade na qual as mulheres precisam planejar trajetos, horários e deslocamentos de forma cuidadosa, minimizando riscos e garantindo que possam usufruir da experiência sem prejuízos. Estratégias de proteção são indispensáveis.

Outro valor relevante é o contato com a cultura local, citado por 57,8% das respondentes. Viajar sozinha abre espaço para experiências imersivas, que vão da gastronomia ao artesanato, das tradições artísticas à vida cotidiana da cidade visitada. Essa proximidade com o local contribui para um aprendizado genuíno e para uma experiência enriquecedora, permitindo que a viajante se conecte profundamente com o novo, sem agendas impostas por terceiros.

"Quando você viaja em grupo, há uma espécie de fechamento, pois geralmente não vem alguém falar com você. Quando está sozinha, as pessoas estão muito mais abertas a se conectar", acredita Jussara Pellicano, CEO da *Sisterwave*.



Sylvia Yano, do blog *Sentidos do Viajar*

TIPOS DE VIAGEM E TENDÊNCIAS ENTRE VIAJANTES SOLO

Viajar sozinha é uma mescla de sentimentos e descobertas. A diversidade é enorme, refletindo os gostos, o estilo de vida e as oportunidades de cada mulher viajante.

Conforme levantado pela pesquisa, 68,3% das respondentes priorizam viagens culturais, como museus, centros históricos e patrimônio artístico. Logo em seguida, 64,2% buscam viagens de natureza e ecoturismo, revelando um desejo crescente de contato com ambientes ao ar livre, paisagens naturais e experiências de aventura moderada.

Chama a atenção o fato de que 17,8% das entrevistadas mencionaram especificamente turismo de aventura, acompanhando tendências nacionais recentes. Um levantamento do Ministério do Turismo em parceria com a Nexus (2025) aponta que o turismo de aventura é um dos segmentos de maior crescimento no Brasil, com 13%

da preferência nacional, chegando a 22% entre jovens de 16 a 24 anos.

As viagens de bem-estar, que englobam retiros, spas e atividades que promovem o equilíbrio físico e mental, se destacam como a preferência de 44,9% das turistas solo. Essa tendência é confirmada pelo Sebrae, que, em seu boletim de tendências de turismo para

2025–2027, sugere ao setor a oferta de retiros focados em mulheres maduras e em mudanças relacionadas à menopausa, com atividades de bem-estar como yoga e meditação.

Além disso, as respondentes demonstraram interesse em eventos e festivais (36,6%) e em viagens a trabalho (38,5%), indicando que as jornadas solo frequentemente combinam múltiplos propósitos: lazer, cultura, aprendizado, networking e carreira. Viagens gastronômicas, por sua vez, atraem 30,1% das turistas.

**PLANEJAR PARA
MINIMIZAR RISCOS
E TER ESTRATÉGIAS
DE PROTEÇÃO SÃO
INDISPENSÁVEIS.**

COM QUE FREQUÊNCIA ELAS VIAJAM?

Os padrões de frequência das viagens solo revelam perfis distintos de viajantes. Essa diversidade sugere um mercado de turismo solo feminino maduro

e em expansão, com demanda tanto por experiências sofisticadas e seguras (para viajantes experientes) quanto por orientação e suporte (para iniciantes).

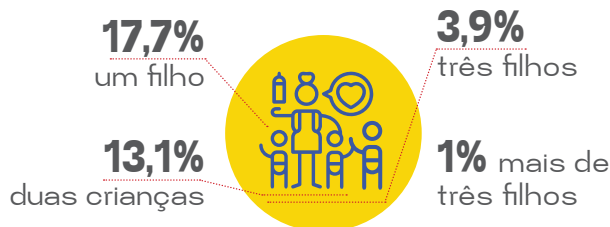
O perfil das viajantes solo se relaciona a fatores como idade, ocupação, classe social e estilo de vida. Um exemplo são mulheres em início de carreira ou com profissões de caráter híbrido, que representam grande parte das viajantes frequentes, segundo observa Jussara Pellicano. Elas aproveitam a liberdade para conciliar turismo e trabalho. O status de relacionamento também tem sua parcela de influência:

"Geralmente, quem viaja sozinha são mulheres divorciadas, viúvas ou solteiras. Claro que mulheres em relacionamento também viajam sozinhas, mas não são a maioria. Viajar sozinha também tem a ver com perfil comportamental: quem viaja solo já tem uma boa relação com a solidão, acha positivo estar sozinha e valorizar momentos de reflexão e conexão consigo mesma", afirma Jussara.

MÃES VIAJANTES E PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA

Embora a maioria das mulheres que viajam sozinhas não tenha filhos (64,4%), quase um terço das viajantes solo é composto por mães.

Entre as viajantes solo com filhos,



Brotas - SP (Marianne Costa)

Entre as mães com filhos menores, 77,2% já viajaram acompanhadas deles, enquanto 22,8% ainda não tiveram essa experiência. Esse dado mostra que, dentro desse grupo, incluir os filhos nas viagens solo é uma prática comum, mesmo diante de desafios logísticos e estruturais.

Viajar sozinha com crianças exige planejamento cuidadoso e atenção à segurança, à acessibilidade e ao suporte local. A pesquisa revelou que 58,5% das mães se sentiram seguras ao viajar com seus filhos menores, 24,9% nunca viajaram sozinhas com eles, e 16,7% não se sentiram seguras. Esses números refletem preocupações reais com transporte, acomodações, serviços de apoio e espaços públicos adequados.

PALAVRA DE MÃE

Poder viajar na companhia do filho pequeno pode ser a realização de um sonho, mas é uma dinâmica que, às vezes, expõe as viajantes a desafios sociais ou estruturais do setor de turismo, como relatam as mães viajantes Yana Braga, turismóloga de 34 anos, e Amanda Paixão, assistente social de 33 anos, ambas participantes da pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas" (2025).

"Viajei para o Nordeste com minha filha. Foi uma experiência rica em diversidade cultural, paisagens deslumbrantes e encontros únicos. No entanto, a jornada revela desafios. Muitas vezes os espaços são inseguros, mal sinalizados, sem serviços básicos como áreas de descanso ou suporte em situações de emergência. **Mulheres com crianças enfrentam ainda mais obstáculos:** ausência de prioridade em filas, transporte público sem acessibilidade, falta de espaços para amamentação ou troca

de fraldas e pouca empatia por parte dos prestadores de serviço. A sensação é de que o sistema não foi pensado para elas. É urgente que o setor turístico se qualifique", afirma Yana Braga.

Algumas viajantes veem a experiência da viagem como oportunidade de crescimento pessoal, autoconfiança e construção de autonomia, tanto para si quanto para o filho. A viajante Amanda Paixão reforça esse ponto:

"Viajar é a minha terapia. Conhecer novos lugares, culturas e gastronomias diferentes: é o que me motiva nesta vida. Já conheci 21 estados no Brasil e 17 países, e boa parte dessas viagens foi feita sozinha. Hoje sou casada, tenho uma filha de 4 anos e também faço viagens sozinha com ela. Pouco se fala sobre mães que viajam sozinhas, mas ser mulher e mãe viajante é um desafio ainda maior. Mesmo assim, precisamos viver nossos sonhos e não deixar de realizá-los por medo ou insegurança."



Portanto, viajar sozinha é, para muitas mulheres, mais do que deslocar-se de um ponto a outro: é uma afirmação de autonomia, coragem e liberdade. Cada jornada, seja a primeira ou a vigésima, traz aprendizados únicos, oportunidades de autoconhecimento e experiências que fortalecem a confiança em si mesma. Ao mesmo tempo, revela desafios sociais, estruturais e logísticos que precisam ser enfrentados com planejamento, atenção e apoio mútuo entre viajantes. Reconhecer essas experiências, celebrar conquistas e compartilhar histórias é essencial para consolidar um turismo feminino solo mais seguro, inclusivo e enriquecedor, mostrando que o mundo pode ser explorado de maneira plena, consciente e transformadora por mulheres de todas as idades e perfis.

Em busca de viagens MAIS SEGURAS

Viajar sozinha é desafiador, libertador e envolvente. Porém, para as mulheres, pode despertar medo e insegurança.



Gruta da Cathedral,
Bonito – MS
(Sinara Leandra)

Dados coletados na pesquisa “Mulheres que viajam sozinhas” (2025) destacam que a segurança é uma preocupação real e pode ser limitadora para as viajantes solo. No estudo, 62,1% das mulheres afirmam que já deixaram de realizar uma viagem por motivos de segurança. Essa preocupação é validada pela experiência, visto que 60,6% das mulheres que viajam sozinhas relataram já ter vivido alguma situação de insegurança durante viagens.

O tipo de violência que elas mais temem, conforme o artigo “Segurança Turística: A Experiência da Mulher Enquanto Viajante Solo” (2025), é a violência sexual e a física. O documento, publicado na 27ª edição da revista Turismo: Visão & Ação da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), foi criado a partir de uma pesquisa com 205 mulheres. O estudo mostra que 43% das entrevistadas afirmaram já ter se sentido em risco ao andar nas ruas de algum destino brasileiro.

“Os relatos envolvem assédio sexual, moral, violência psicológica. Há problemas com motoristas e abordagens insistentes na rua, convites para irem a outros lugares. As insinuações sexuais chamam atenção na pesquisa, algumas viajantes relatam até medo de dormir por causa disso”, afirma Aylana Borges, professora do curso de Turismo da Universidade de Brasília e uma das autoras do artigo “Segurança Turística: A Experiência da Mulher Enquanto Viajante Solo” (2025).



É importante destacar que essas percepções de insegurança não surgem exclusivamente durante as viagens, nem são provocadas por elas. Elas refletem uma realidade vivida por muitas mulheres em diferentes espaços do cotidiano. Ao viajar, essas sensações podem se intensificar pela distância da rede de apoio e pelo desconhecimento do entorno, mas têm origem em desigualdades históricas e sociais que atravessam a experiência feminina. Reconhecer esse contexto ajuda a compreender que o objetivo não é desencorajar as viagens, e sim fortalecer a autonomia, ampliar o acesso à informação e reafirmar o direito das

mulheres de circular com liberdade e segurança, onde quer que estejam.

Diante disso, essas experiências não devem paralisar, mas alertar. Ao reconhecer o risco, a viajante se prepara melhor. Para isso, é importante buscar informações: pesquisar o destino, escolher hospedagens seguras e definir estratégias de prevenção. Ter informações é a melhor forma de fazer escolhas conscientes e bem orientadas.

“É preciso educar para proteger e entender que a segurança é compartilhada; ela não é dever só do Estado; é da viajante também”, como explica a pesquisadora Aylana.



Seis em cada dez mulheres

já deixou de fazer uma viagem por motivos de segurança

Fonte: Mulheres que Viajam Sozinhas, 2025

A REPRESENTAÇÃO DA MULHER BRASILEIRA NO EXTERIOR

A forma como as brasileiras são vistas e tratadas fora do país, muitas vezes por meio de comentários, assédio e convites indesejados, reflete uma hipersexualização cultivada no passado como

estratégia de marketing internacional. Na metade do século XX, utilizou-se amplamente o corpo feminino, sua sensualidade e "tropicalidade" como atrativo para o país.

"A promoção de destinos turísticos no Brasil foi feita a partir da sexualização e objetificação da imagem das mulheres. Elas apareciam sozinhas em anúncios que ressaltavam suas curvas e disponibilidade sexual. Essa prática foi diagnosticada por pesquisadores e é combatida e problematizada há muitos anos", afirma a publicitária Laura Wottrich, professora e pesquisadora da Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

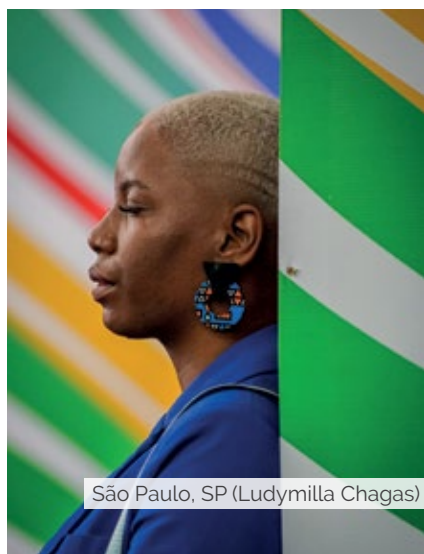
Mulheres negras e indígenas enfrentam camadas adicionais de vulnerabilidade. A pesquisa "Mulheres que viajam sozinhas" (2025) revelou que, no grupo daquelas que se autoidentificam como pretas, pardas ou indígenas, 65,35% já deixaram de viajar por questões de segurança. O número é maior se comparado com o universo de todas as respondentes da pesquisa (62,1%).

Segundo relatos feitos à *Sisterwave*, há mais desconfiança e escrutínio sobre essas mulheres em alfândegas e um estranhamento quando a mulher negra vai para um local ou país onde há pouca diversidade. De acordo com Rebecca Aletheia, idealizadora da *Bitonga Travel*, a maior rede de mulheres negras viajantes das Américas, o principal desafio que muitas mulheres negras relatam ao viajar é lidar com o racismo, o assédio, a solidão e o medo constante de não estarem seguras.

"Infelizmente, algumas enfrentam situações mais graves, como violências, sequestros ou desaparecimentos temporários, e tudo isso afeta não só a viajante, mas também sua família e rede de afetos.", conta Rebecca.

Compreender como a imagem da mulher brasileira foi construída e difundida ao longo do tempo ajuda a explicar muitos dos olhares, abordagens e expectativas enfrentados por viajantes no exterior. Ao trazer essas reflexões, este guia busca ampliar a consciência sobre os efeitos dessas representações e reforçar a importância de promover narrativas mais diversas, respeitadas e alinhadas à realidade das mulheres brasileiras.

"Enfrento desafios, racismo e desrespeito em viagens, sendo necessário quebrar paradigmas. É preciso respeitar que sou indígena, mas muitas situações incluem fetichização e estereótipos e comentários sobre os modos de viver indígena", lembra Graciliana Selestino



São Paulo, SP (Ludymilla Chagas)

Wakanã, militante dos direitos dos povos indígenas e defensora da afirmação feminina indígena.

FOCO NO PLANEJAMENTO

Planejar bem é uma forma de ter um pouco mais de controle sobre o próprio bem-estar durante a aventura longe de casa. Hoje em dia, há uma infinidade de sites especializados de viagem, blogs e comunidades de mulheres viajantes disponíveis para consulta na internet, o que permite acesso a informações valiosas sobre o destino, transporte, hospedagem e segurança local. Nos próximos capítulos, você encontrará dicas específicas para viajar com mais segurança.

“Quando você está sozinha, estude a viagem. Eu vou aos detalhes, busco quais tipos de transportes existem, as opções de hospedagem, se o hotel fica próximo a pontos turísticos para eu não ficar me deslocando demais, perdendo o tempo e me arriscando. Planejo as atrações que vou visitar no dia, monto mapas no *Google Maps* marcando os locais onde irei”, detalha a viajante Sylvia Yano, do blog *Sentidos do Viajar*, que busca inspirar mulheres 60+ a viajar.

CONECTIVIDADE

As viajantes ouvidas para esse guia concordam: ter conexão de internet no celular é essencial. É o que permite usar aplicativos

de navegação e geolocalização, mandar mensagens, tirar dúvidas, comprar passagens, chamar um carro de aplicativo e reduzir a dependência de pedir informações na rua. Vale pesquisar se, dependendo do destino desejado, é melhor comprar um chip local ou usar um chip virtual (eSIM), garantindo que a viajante esteja conectada desde o início da viagem.

Um planejamento detalhado, aliado ao uso consciente da internet, garante autonomia e segurança. Planejar não é abrir mão da espontaneidade: é se antecipar, se proteger e viajar com confiança.

GEOLOCALIZAÇÃO

Usar a tecnologia para compartilhar a localização de forma privada, com familiares e pessoas próximas, durante deslocamentos, é uma forma de ampliar a segurança e manter uma rede de cuidado ativa, mesmo à distância. Recursos como o compartilhamento temporário de localização em aplicativos de mensagens ou mapas permitem que alguém acompanhe o trajeto da viajante e perceba rapidamente se algo sair do previsto. No entanto, não é indicado fazer isso de forma pública e simultânea nas redes sociais:

“Quando você publica ‘estou neste exato momento em tal lugar’, pode colocar a própria segurança em risco e também o seu patrimônio e as pessoas próximas a você. Por exemplo, se postei que estou entrando em um

voo, durante esse tempo, uma pessoa pode ligar para a minha mãe e se passar por mim, ou dizer que está comigo, tentando aplicar um golpe financeiro", reflete Aline Miranda, viajante e criadora do blog e do perfil nas redes sociais @umasulamericana.

Entender o lugar e conhecer os costumes do destino antes de embarcar também faz parte das estratégias de segurança das viajantes. Na Espanha, por exemplo, existe o hábito da *siesta* e, por isso, das 14h às 16h, muitos estabelecimentos, como restaurantes, permanecem fechados, especialmente em cidades médias ou pequenas. No Japão, por exemplo, oferecer dinheiro como gorjeta à pessoa que atendeu a mesa pode ser interpretado como ofensivo ou inadequado. Informar-se sobre essas particularidades ajuda a evitar constrangimentos e imprevistos.

Conhecer rotinas, horários e códigos culturais também contribui para escolhas mais seguras no dia a dia da viagem, como definir melhores períodos para circular, identificar locais mais movimentados e evitar situações de exposição desnecessária.

No Brasil, essas orientações também são especialmente relevantes. O país reúne realidades muito diversas entre regiões, cidades e bairros, com diferenças nos horários de funcionamento, na oferta de transporte, na presença de serviços e na dinâmica

dos espaços públicos. Compartilhar a localização de forma consciente, planejar deslocamentos e buscar informações locais confiáveis são práticas que ajudam a viajante a circular com mais segurança e autonomia, seja em grandes centros urbanos, destinos turísticos consolidados ou cidades menores.

AUTONOMIA

Buscar referências de viajantes locais, seguir perfis de mulheres da região e acompanhar blogs de viajantes são formas eficazes de obter informações mais precisas e realistas. O olhar feminino traz nuances que guias turísticos e fóruns genéricos costumam ignorar. Rebecca Aletheia, da *Bitonga Travel* também recomenda pesquisar experiências de outras mulheres negras no destino:

"Isso ajuda a entender como questões relacionadas ao racismo, à segurança e à representatividade se manifestam no local. Também é importante informar-se sobre o contexto social, político, racial e de gênero do destino, incluindo leis, comportamentos, microagressões e situações de discriminação que podem ocorrer", explica Rebecca.

Além de ampliar o repertório de informações, esse tipo de pesquisa fortalece a autonomia da viajante e contribui para decisões mais conscientes ao longo da viagem. Relatos de outras mulheres ajudam a identificar áreas mais



acolhedoras, práticas culturais sensíveis e estratégias adotadas por quem já esteve naquele destino.

A troca entre mulheres cria redes informais de cuidado e apoio, que complementam as informações oficiais e os serviços turísticos tradicionais. Ao compartilhar experiências, dicas e alertas, viajantes contribuem para a construção de um conhecimento coletivo, baseado na vivência real e no olhar atento às desigualdades que atravessam o ato de viajar.

CUIDADOS IMPORTANTES

Estar aberta para conhecer pessoas e se deixar entrar na jornada delas é uma das partes mais bonitas e enriquecedoras da viagem solo, mas exige cautela. Tomar cuidado com as informações que são fornecidas a pessoas que ainda não merecem a sua total confiança é uma

forma de se proteger. Outra é se manter atenta aos avisos que o corpo dá quando percebe que algo não vai bem e que você pode estar em perigo.

Quando perguntada sobre os hábitos ou preparações que considera essenciais para se sentir segura durante uma viagem, a viajante Tamara Klink afirma que "conversar com pessoas do lugar, ouvir sempre opiniões e experiências diferentes e escutar a intuição" são atitudes fundamentais. "Também acho que vale a pena manter um diário pessoal, secreto. É uma boa ferramenta para refletir e tomar decisões", afirma.

A intuição é uma ferramenta poderosa, e, com o tempo, a viajante vai aprimorando a sua capacidade de distinguir quando aquele alarme interno é uma preocupação exagerada e quando é um alerta vermelho real de perigo. A dica da viajante Aline Miranda, do blog @uma-sulamericana, é observar e tentar ler a

linguagem corporal das pessoas: "Tenho um instinto de segurança muito grande e confio nele, reconheço certas linguagens do corpo que soam como um alarme. Por exemplo, estou entrando em uma rua e tem um cara vindo: se ele olha para trás, eu dou meia volta e saio dali, porque aprendi que muitas vezes, quando a pessoa olha para trás, ela está procurando se há testemunhas e avaliando se pode fazer algo comigo. Não precisa desconfiar de ninguém, mas não confie totalmente, e nesse equilíbrio você se dá espaço para ler o ambiente", *recomenda Aline*.

Algo que pode prejudicar o estado de alerta e aumentar a vulnerabilidade é o consumo de bebidas alcoólicas. Por esse motivo, se for beber, não ultrapasse seus limites, evite deixar o copo sem vigilância e dê preferência a bebidas em garrafas fechadas em vez de copos e taças, onde é mais fácil a adição de substâncias sem o seu conhecimento, como drogas ou soníferos. Além disso, é preciso redobrar a atenção ao consumir álcool na companhia de pessoas que você não conhece bem e, principalmente, recusar bebidas dessas pessoas.

DICAS DE SEGURANÇA

Antes da viagem



- **Pesquise o destino:** entenda a cultura local, costumes, zonas seguras e horários de maior movimentação.
- Verifique **hospedagens bem avaliadas** por outras mulheres viajantes.
- **Planeje roteiros** diários e trace rotas em aplicativos de mapas, evitando deslocamentos longos e áreas pouco movimentadas.
- Cadastre e salve **contatos de emergência:** polícia, bombeiros, SAMU, consulado e Central de Atendimento à Mulher (Disque 180).
- Tenha **conexão de internet estável** (avalie a compra de chips locais ou eSIMs e baixe mapas offline antes da viagem)
- **Informe familiares ou amigos sobre seu itinerário** e compartilhe sua localização de forma privada (nunca publicamente).
- Tenha **cópias digitais de documentos** como passaporte, reservas, carteira de identidade
- Contrate um **seguro viagem**
- Ative a **autenticação de dois fatores** em redes sociais, e-mails e sites de bancos

SAIBA A QUEM RECORRER

Quando algo dá errado, é essencial saber a quem recorrer e onde buscar ajuda. Muitas viajantes desconhecem os canais disponíveis, como delegacias especializadas, delegacias da mulher, delegacias de atendimento ao turista, batalhões da Polícia Militar e consulados. Conforme a pesquisa "Mulheres que viajam sozinhas" (2025), a maioria das mulheres que viveram situações de insegurança durante viagens solo não buscou ajuda (64,8% das respondentes), o que indica uma tendência a lidar sozinhas com esses episódios. Quando buscaram apoio, preferiram familiares ou amigos (10,8%) e contatos informais (10,1%). Esses dados mostram uma confiança maior nas redes pessoais do que nas instituições.

"As pessoas não sentem confiança nas instituições de apoio. Muitas vezes acreditam que o problema não vai ser solucionado, então não reportam. Na condição de turista, acham que será tempo perdido. Isso gera subnotificação e impede a criação de políticas eficazes", alerta Aylana Borges, pesquisadora e professora do curso de Turismo da Universidade de Brasília - UNB. Denunciar é uma forma de quebrar o ciclo. Mesmo que pareça difícil, buscar apoio é um ato de coragem e de solidariedade com outras mulheres que virão depois.

A viajante Rebecca Aletheia viveu uma situação grave, e foi uma das coisas que a impulsionou no propósito da

Bitonga Travel, rede de mulheres negras viajantes:

“ Já fui alvo de racismo, xenofobia, assédio e, em uma das viagens, fui sequestrada. Consegui escapar, mas não tive provas suficientes para acionar a justiça nem uma rede de apoio. Essas experiências me marcaram profundamente, mas também reforçaram meu compromisso de transformar a dor em proteção coletiva”, conta.

Saber a quem recorrer e reconhecer que pedir ajuda é um direito faz parte da construção de uma viagem mais segura. Ao longo do percurso, algumas atitudes simples podem ajudar a prevenir situações de risco e ampliar a proteção no dia a dia da viagem.

Rio de Janeiro - RJ (@bitongatravel)



DICAS DE SEGURANÇA

Durante a viagem



- Prefira atividades com **empresas de turismo ou guias devidamente registrados** e cadastrados no CADASTUR do Ministério do Turismo.
- Use a **geolocalização com prudência**: evite publicar sua localização em tempo real nas redes sociais.
- Observe e **respeite costumes locais**, como hábitos relacionados a gorjetas, roupas adequadas e horários de funcionamento.
- Busque **referências de mulheres locais ou de grupos femininos** de viajantes para dicas de segurança e apoio.
- **Confie na intuição**: se algo parecer errado, afaste-se da situação imediatamente.
- **Limite o consumo de álcool**: nunca deixe sua bebida desacompanhada e prefira garrafas lacradas.
- Evite fornecer informações pessoais a desconhecidos e **tenha cautela ao aceitar convites**.
- Mantenha **atenção ao redor**: observe comportamentos e linguagem corporal de quem se aproxima.
- Em situações de desconforto, **busque a estratégia que faz mais sentido para você**, seja se afastar, pedir ajuda ou mudar de ambiente.

CONTATOS IMPORTANTES

Ter contatos salvos previamente no celular é uma medida simples e eficaz de prevenção. Antes de partir para o destino, informe-se e registre os números da polícia, dos bombeiros, da ambulância e, para destinos no exterior, o número do consulado ou embaixada brasileira mais próximo.

Alguns estados brasileiros já incentivam destinos e serviços turísticos a se preparem para oferecer mais segurança às mulheres que viajam sozinhas. No Paraná, o Governo do Estado lançou o "Programa Viajantes + Seguras", em parceria com o Sebrae, reunindo orientações práticas e contatos de emergência. A iniciativa reforça o compromisso com a prevenção e o enfrentamento à violência contra mulheres, especialmente turistas, promovendo a capacitação de estabelecimentos e fortalecendo uma rede de apoio que garanta experiências mais seguras, acolhedoras e inclusivas.

GUARDE PARA SUA VIAGEM

- Polícia Militar: 190
- Disque 100 (Disque Direitos Humanos)
- SAMU (para atendimento médico de urgência pré-hospitalar): 192
- Bombeiros (para casos de incêndio, resgate, salvamento): 193
- Central de Atendimento à Mulher (atendimento 24h, todos os dias, para denúncia de violência doméstica, sexual, feminicídio, assédio): Disque 180
- Delegacias da Mulher: cada estado tem suas próprias delegacias. Para encontrar a mais próxima, é possível ligar para o 180 e pedir o endereço e telefone. Ou acesse o site da DEAM VIRTUAL (Delegacia Especializada de Atendimento à Mulher).



EVITANDO ROUBOS E GOLPES

Nem toda ameaça à viajante solo envolve violência direta. Pequenos furtos e golpes também podem gerar grandes transtornos. O roubo de carteira ou de celular pode resultar em uma grande dor de cabeça e em uma série de perrengues para resolver. Existem golpes comuns direcionados a turistas, que podem ser evitados com atenção e informação. Evite expor objetos de valor, mantenha bolsas à frente do corpo e adote uma postura atenta e confiante.

"Há o golpe em que você está sentada, com o celular em cima da mesa, e aí chega uma pessoa e atrai a sua visão para outra coisa. Pode ser um informativo, um folder que oferece um produto, um passeio que sabem que você não vai querer comprar, mas que serve para bloquear o seu campo de visão enquanto outra pessoa passa a mão no seu celular.

São vários truques de 'mágica'. Por isso, é importante não dar mole e manter os itens de valor em local seguro." afirma Jussara Pellicano, da *Sisterwave*.

É preciso manter-se atenta e evitar colocar-se em situações de vulnerabilidade diante de indivíduos mal-intencionados. Uma das estratégias da mochileira Aline Miranda, com 10 anos de experiência, é evitar se colocar em posição de vítima e agir antes que algo ruim possa acontecer. Ela relembra quando, com medo, teve que passar sob um viaduto à noite, seu único caminho para voltar para casa.

"Tirei o brinco para parecer um pouco menos feminina. Quando eu estava perto do viaduto, vinha um cara. Ele não fez nada, mas eu fiz. Falei "E aí, irmão, tem um cigarro?", ao que ele falou: "Não tenho não". Respondi "Beleza, valeu", na voz mais grossa que pude fazer. Em situações de medo, se a intuição mandar, vale abordar a pessoa antes de

DICAS DE SEGURANÇA

- O Ministério da Justiça e Segurança Pública trabalha ativamente na prevenção e enfrentamento à violência contra as mulheres e grupos de pessoas vulneráveis. Acesse os projetos que podem ajudar você.



Projeto Vulneráveis
Institucionalmente
Protegidos e Seguros



Política de Prevenção
à Violência contra
a Mulher

ela pensar em fazer qualquer coisa com você, e não se colocar automaticamente como vítima", indica a criadora do blog @umasulamericana.

Evite expor objetos de valor, mantenha bolsas à frente do corpo e, mesmo em cidades consideradas seguras, desconfie de distrações fáceis e de abordagens incomuns. A recomendação de Ana Carolina Medeiros, da ABAV Nacional, também é avaliar bem se o lugar onde você está permite ostentar pertences de alto valor ou se pede maior descrição:

"Mulheres, não ostentem. É algo que me indigna muito, porque se eu quero andar bem maquiada, com uma roupa bacana, uma bolsa legal, acho que isso é meu direito. Só que entre minha indignação e a realidade, há uma distância muito grande. Então, se você está sozinha num país que você não conhece, num lugar que você não tem domínio, evite chamar

atenção desnecessária para reduzir o risco de situações desagradáveis."

Estar atenta ao ambiente, adotar atitudes preventivas e confiar na própria percepção são formas de reduzir riscos e evitar situações indesejadas durante a viagem. Com informação e postura consciente, a viajante amplia sua capacidade de proteção sem abrir mão da liberdade de circular e aproveitar o destino.

Ao reunir informações, estratégias e orientações práticas, esta seção busca apoiar as mulheres que desejam viajar com mais segurança e autonomia. Reconhecer riscos, planejar deslocamentos, confiar na própria percepção e saber a quem recorrer são atitudes que fortalecem a experiência de viagem.

DICAS DE SEGURANÇA

Atitude e prevenção

- **Evite ostentar objetos de valor**, joias ou eletrônicos em locais públicos.
- Mantenha **bolsas e mochilas sempre à frente** do corpo.
- **Guarde documentos**, dinheiro e cartões em locais diferentes
- Adote uma postura segura e confiante: **evite parecer desorientada ou vulnerável**, o que contribui para a autoproteção.
- **Confie no seu instinto**, mas não no desconhecido: busque equilíbrio.
- **Baixe o app do projeto** Celular Seguro, do Ministério da Justiça e Segurança Pública

Como as viajantes VEEM O BRASIL

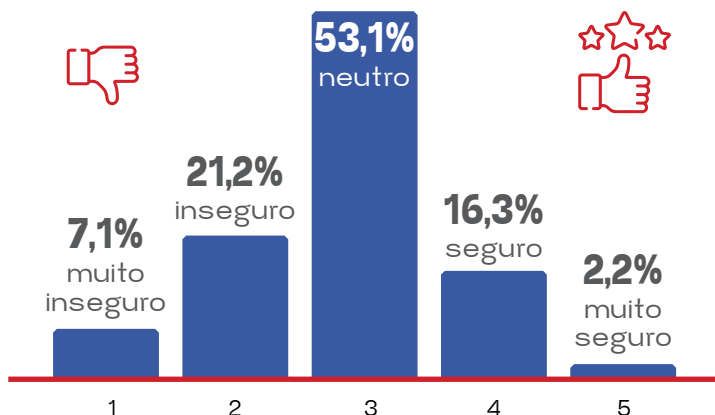
Viajar sozinha pelo Brasil desperta uma dualidade de sentimentos entre as mulheres. Existe o desejo de explorar um país de tamanho continental e repleto de belezas e, por outro lado, a necessidade de cautela.

Na pesquisa "Mulheres que viajam sozinhas" (2025), as participantes atribuíram notas de 1 ("Muito inseguro") a 5 ("Muito seguro") para avaliar a percepção de segurança feminina ao viajar sozinha pelo país. O resultado mostra que mais da metade das entrevistadas (53,1%) adota uma percepção neutra, atribuindo nota 3, o que indica que a experiência não é vista como totalmente segura nem totalmente perigosa, mas como um terreno que exige planejamento cuidadoso e vigilância.

Quando se olha para os extremos, no entanto, a balança pende para a preocupação: 28,3% das respondentes sentem-se inseguras (notas 1 e 2), enquanto apenas 18,5% consideram o Brasil seguro (notas 4 e 5). Ou seja, quando as respostas fogem da neutralidade, a tendência majoritária é de preocupação.

Mesmo entre as mulheres, há diferenças de percepção sobre a segurança.

Avaliação da Segurança de Mulheres que viajam Sozinhas no Brasil



Os dados revelam que, embora as mulheres estejam dispostas a fazer turismo solo pelo país, a segurança ainda é uma variável central e uma preocupação real. Por trás dos números, há o cotidiano de quem encara as ruas, os transportes e as hospedagens com atenção redobrada, e que deseja que a realidade seja mais convidativa para as viajantes solo. Nesse cenário, surgem oportunidades para iniciativas e soluções que fortaleçam a confiança feminina no turismo nacional.

De acordo com a professora Márcia Veiga, do Programa de Pós-Graduação em Comunicação da PUCRS, ainda vive-se em uma "cultura predominante machista" que entende que as mulheres só são validadas quando são casadas ou acompanhadas

por uma figura masculina. "Olhando para a hierarquia, há ainda diferença entre as próprias mulheres: as brancas de classe média alta têm mais poder e prestígio em todas as áreas, inclusive no direito à circulação de forma geral. Por isso, qualquer tipo de violência contra as mulheres demonstra desigualdades", explica.

Neste sentido, mesmo entre as mulheres, há diferenças de percepção sobre a segurança. Como ressalta a pesquisadora:

"As mulheres não brancas, as mulheres de camadas populares ou mulheres com um perfil étnico e racial marcado, tendem a ser mais vulneráveis. Elas são entendidas como "o outro" e, por isso, sofrem mais desigualdades e violência".

O QUE ELAS DESEJAM DOS ATORES DO TURISMO

Nada melhor do que perguntar para quem já viaja sozinha sobre o que as faria se sentir mais seguras e confortáveis para viajar pelo Brasil. A principal demanda nas respostas é por **mais policiamento e câmeras de segurança** (29,3%), **melhorias na estrutura de transportes e hospedagens** (21%).

A informação e o apoio entre mulheres também aparecem como pilares importantes: 16,7% das respondentes disseram que gostariam de ter **mais informações específicas para mulheres que viajam sozinhas** e

16,4% afirmaram que se sentiriam mais à vontade se houvesse **mais funcionárias atuando no setor de turismo, o que demonstra** como a presença feminina transmite acolhimento e empatia. A demanda, portanto, não é apenas por segurança física, mas também emocional e estrutural.

A presença de câmeras de segurança em hotéis, aeroportos e espaços públicos, embora seja celebrada por muitas viajantes devido ao fato de trazer sensação de proteção, deve ser analisada com cautela. Especialistas



alertam que, quando inseridos em uma sociedade desigual, esses dispositivos podem produzir injustiças — especialmente para mulheres negras, indígenas, periféricas ou pertencentes a grupos historicamente marginalizados.

Câmeras e sistemas de vigilância, longe de serem neutros, reproduzem a cultura que os cria: são instalados, interpretados e operados por pessoas e algoritmos formados dentro de estruturas racistas, patriarcais e classistas, o que pode levar a interpretações equivocadas.

"Uma mulher branca de classe média costuma ser percebida como "pertencente ao lugar", por exemplo.

Já uma mulher negra, mesmo com poder aquisitivo alto, enfrenta uma deslegitimação constante, marcada pelo corpo que carrega. Seus gestos, seus movimentos e até sua presença em determinados espaços podem ser lidos como suspeitos por tecnologias e por operadores desses sistemas", alerta a pesquisadora Márcia Veiga.

Por isso, ao falar de segurança feminina em viagens, é preciso reconhecer que a solução não está apenas em multiplicar dispositivos de vigilância, mas sim em transformar a cultura que molda a interpretação dessas imagens e ampliar o treinamento de quem gerencia tais tecnologias.

Entre os principais desejos das viajantes brasileira estão:

- **Mais presença feminina no atendimento**, como recepcionistas, guias, motoristas e mulheres em cargos de decisão, o que contribui para maior confiança e empatia.
- **Transporte acessível e confiável**, com horários previsíveis, boa iluminação em pontos de ônibus e maior fiscalização de motoristas de aplicativo.
- **Hospedagens com protocolos de segurança**, incluindo identificação rigorosa de hóspedes, quartos bem localizados, políticas claras contra assédio no estabelecimento e canais de ajuda imediata.
- **Informação clara**, com sinalização urbana acessível, aplicativos que indiquem trajetos mais seguros e profissionais preparados para o atendimento às mulheres. **Redes de apoio entre viajantes**, como grupos on-line e comunidades locais que compartilham experiências e dicas em tempo real, de mulher para mulher.



REPRESENTATIVIDADE NO TURISMO

O turismo reflete as estruturas sociais que o compõem e, por isso, também carrega desigualdades que foram se construindo ao longo do tempo: segundo o *Global Report on Women in Tourism* (UNWTO, 2019), as mulheres representam 54% de toda a força de trabalho do setor no mundo, mas ainda estão concentradas nos cargos de menor remuneração e prestígio. Mesmo sendo a maioria, seguem sub-representadas nos espaços de decisão e liderança.

Essa desigualdade contrasta com o potencial transformador que o próprio relatório da UNWTO destaca: o turismo tem um papel central na Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável, especialmente no avanço da igualdade de gênero e do empoderamento de mulheres e meninas. Quando equipes e lideranças são mais diversas, o impacto aparece diretamente na qualidade das experiências oferecidas. A presença feminina amplia perspectivas, aproxima

o setor das realidades das próprias viajantes e contribui para ambientes mais acolhedores, seguros e atentos às desigualdades.

"Para que o Brasil seja, de fato, mais acolhedor para mulheres que viajam sozinhas, é preciso ir além da ideia de 'coragem' e olhar para as estruturas que ainda nos colocam em risco. Viajar sozinha não deveria ser um ato de resistência, mas uma possibilidade de liberdade", afirma Rebecca Aletheia, idealizadora da Bitonga Travel.



Monumento a Diáspora Africana, São Luís - MA (@movaexperiencias)

VIAJAR COMO LIBERDADE

No caso de muitas mulheres negras, viajar sozinha vai muito além da busca por lazer ou das obrigações de trabalho; representa um ato político que fala sobre o seu direito de circular com liberdade e de existir no mundo sem

pedir permissão. Mas a experiência tem seus desafios, como relata Melina de Lima, historiadora, cofundadora e diretora de Cultura e Educação do Instituto Memorial Lélia Gonzalez e coordenadora na Secretaria de Gestão

do Sistema Nacional de Promoção da Igualdade Racial no Ministério da Igualdade Racial (MIR). Ela afirma já ter passado por "olhares atravessados em hotéis, por situações em que teve seu próprio lugar questionado".

“ É aquele racismo sutil, mas cansativo, que tenta te fazer sentir deslocada. Há também o machismo que aparece em comentários desnecessários ou tentativas de invasão do espaço. Mas, mesmo com esses incômodos, o saldo é muito positivo. Cada viagem me ensina algo novo sobre o mundo e sobre mim”, afirma Melina.

Essas experiências ilustram como o turismo e a sociedade ainda carecem de aprimoramento no acolhimento e no respeito às viajantes, em sua variedade de experiências, raças, características e vivências. No caso das mulheres negras, alguns fatores que contribuem para a melhoria do ambiente turístico solo são o fortalecimento de redes de afroturismo e de acolhimento entre viajantes, espaços que geram pertencimento e confiança.

"Precisamos de mais representatividade; ver outras mulheres negras viajando sozinhas faz toda a diferença. Cria um espelho possível. Também sinto falta de ver mais campanhas que incentivem a autonomia feminina e mais espaços de acolhimento: pousadas,

restaurantes, transportes que sejam realmente pensados para a segurança e o conforto das mulheres", complementa a historiadora.

Tornar o Brasil mais acolhedor para mulheres viajantes é também tornar o país mais justo para todas as mulheres. A transformação, na visão das entrevistadas para esse guia, passa por políticas públicas, mas também por mudança de mentalidades, reconhecendo que o direito de circular livremente é um direito humano básico. **Quando uma mulher viaja sozinha e se sente segura, toda a sociedade avança.**

Teatro Amazonas, Manaus – AM (Pilar Cler)



Viaje sozinha E TRANQUILA

Viajar sozinha é uma escolha que carrega liberdade, autonomia e autoconhecimento. Mas também exige atenção. Não porque o mundo seja, por definição, hostil às mulheres, e sim porque ainda existem desigualdades estruturais que impactam a forma como nos deslocamos, ocupamos espaços e vivemos experiências fora de casa. Por isso, a informação é uma das principais ferramentas de proteção para quem decide explorar um destino por conta própria.

Este guia foi pensado para oferecer orientações práticas e conscientes que ajudam mulheres a viajar de forma mais tranquila, segura e confiante, independentemente do motivo da viagem.

Ao longo dos próximos capítulos, serão abordados temas essenciais da jornada: desde a escolha dos meios de transporte e deslocamentos no destino, passando por atrações turísticas e passeios, até decisões relacionadas à hospedagem, bares e restaurantes. Cada um desses momentos envolve riscos diferentes e também oportunidades de fazer escolhas mais estratégicas.

Seguir checklists e dicas não significa viajar com medo ou rigidez, mas reduzir vulnerabilidades previsíveis. Planejar trajetos, avaliar o entorno de um hotel, observar o funcionamento de um restaurante ou entender como se deslocar com segurança são atitudes que ampliam a liberdade, em vez de limitá-la.

Mulheres que viajam sozinhas costumam estar mais expostas a situações de assédio, abordagens invasivas ou desconfortos que, muitas vezes, não aparecem nos roteiros tradicionais.

Ilha do Combu, Belém-PA
(@dani_viaja)



Antecipar cenários, reconhecer sinais de alerta e conhecer seus direitos permite reagir com mais clareza e confiança caso algo saia do esperado.

"Coloquem seus localizadores, tenham medidas protetivas e saibam a cultura dos lugares. O corpo da mulher é o que menos vale em diversos lugares. Sempre viaje protegida, mesmo em lugares em que se sinta mais seguras: sugere a pesquisadora Márcia Veiga, Professora Adjunta no Programa de Pós-Graduação em Comunicação e na Escola de Comunicação, Artes e Design da PUCRS.

COMO SE PROTEGER EM SERVIÇOS DE GASTRONOMIA

Sentar-se sozinha à mesa em uma viagem é um ato comum para muitas mulheres. Seja em uma pausa entre passeios, em um jantar especial ou mesmo em uma viagem cujo foco é a gastronomia. Os dados da pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas"(2025) confirmam esse comportamento: 69,5% das viajantes solo dizem se sentir confortáveis para comer sozinhas em bares e restaurantes durante a viagem. Ainda assim, 25% afirmam que isso acontece apenas às vezes, e 5% evitam ao máximo ir a bares e restaurantes sozinhas.

Os números revelam um avanço importante, mas também indicam que

Este não é um manual de restrições, mas de escolhas conscientes. As recomendações reunidas aqui partem de dados, relatos reais e experiências acumuladas de mulheres que já ocuparam esses caminhos antes. O objetivo é simples e poderoso: transformar informação em aliada para que cada viagem solo seja vivida com mais segurança, autonomia e prazer, do planejamento ao último dia no destino. Vamos lá?

Acesse a cartilha
do **Programa**
Viajantes + Seguras



o momento da refeição ainda pode despertar inseguranças específicas. Comer sozinha exige presença, atenção e escolhas conscientes. É justamente quando estamos relaxadas, observando o ambiente ou envolvidas com a experiência gastronômica que a vulnerabilidade pode aumentar. Por isso, informação e estratégia fazem toda a diferença.

De acordo com algumas entrevistadas, no momento da refeição, é comum abordagens desnecessárias. Também é citada a falta de adaptação nos cardápios para pessoas que viajam sozinhas (com porções menores, por exemplo).

"Quando a viajante solo é madura, a invisibilidade aumenta. Entretanto, muitas vezes a gente deseja ser invisível quando viaja. Eu sempre me vesti com cores neutras, escuras, quase como um homem para não ser vista. Mas isso só mostra o quanto existe risco e o quanto já fomos abusadas e estigmatizadas", conta a turismóloga Ivane Fávero, autora do perfil @viajantemaduro.



Rio de Janeiro-RJ (Leticia Lira)

A ESCOLHA DO RESTAURANTE

Proteger-se em restaurantes não significa deixar de aproveitar. Pelo contrário: passa por escolhas simples, feitas desde a pesquisa prévia até o momento de pagar a conta. Avaliações recentes, fotos do ambiente, comentários sobre atendimento e localização ajudam a filtrar lugares mais alinhados com o que a viajante busca (conforto, segurança, pratos mais elaborados, entre outros).

Também vale observar como o restaurante se comunica. Sistemas de reserva que tratam com naturalidade mesas individuais, por exemplo, fazem diferença. A jornalista e doutora em Comunicação Leticia Rossa, gerente comercial do restaurante Catherine, em Gramado (RS), relata como uma situação aparentemente banal revelou um problema estrutural.

"Uma vez tive um choque de realidade ao perguntar, por mensagem, 'Para

quantas pessoas?' e a cliente me respondeu 'Só eu'. A partir disso, mudamos o sistema de reservas. Hoje, a pessoa informa nome, número de pessoas, se são adultos ou crianças e horário. Assim, ninguém precisa se explicar ou se justificar por estar sozinha", conta. A mudança revelou como o simples ato de comer sozinha ainda carrega julgamentos implícitos, e como eles podem (e devem) ser evitados, principalmente porque uma mulher que viaja sozinha é uma cliente como outra qualquer e não precisa estar acompanhada para ser mais valorizada.

O QUE OBSERVAR AO CHEGAR AO LOCAL

Frequentar restaurantes e bares durante uma viagem sozinha faz parte da rotina do deslocamento e, por isso, precisa passar segurança. De acordo com a pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas"(2025), quatro em cada 10 mulheres já se

sentiram desconfortáveis por algum motivo nesses estabelecimentos.

Por isso, antes mesmo de pedir o cardápio, vale fazer uma leitura rápida do ambiente. Restaurantes movimentados, bem iluminados e com fluxo constante de pessoas tendem a oferecer uma sensação maior de segurança, especialmente à noite. Observe a disposição das mesas, a postura da equipe e o clima geral do espaço.

Escolher bem onde sentar também é parte da experiência. Não há problema algum em pedir outra mesa se você se sentir desconfortável. Comer sozinha não significa aceitar menos.

BARES E RESTAURANTES COM PROTOCOLOS

O desconforto que algumas mulheres ainda sentem não está no ato de comer sozinha, mas no olhar externo, nas abordagens invasivas ou em atendimentos pouco sensíveis. Por isso, escolher estabelecimentos que respeitam diferentes perfis de clientes faz parte da proteção.

Cada vez mais, restaurantes oferecem mesas individuais, balcões confortáveis, menus digitais e porções adequadas para uma pessoa. Esses detalhes importam e sinalizam que a mulher desacompanhada é esperada, bem-vinda e respeitada.

DICAS práticas



- Pesquise sobre bar ou restaurante em plataformas digitais para conhecer suas características
- Prefira estabelecimentos movimentados e bem iluminados, principalmente à noite.
- Observe o ambiente antes de entrar: quem frequenta o local, como é o atendimento e se o espaço parece organizado.
- Evite mesas isoladas, em cantos escuros ou próximas demais às áreas de circulação externa.
- Mantenha bolsa, documentos e celular sempre à vista; evite pendurar a bolsa atrás da cadeira.
- Em bares, acompanhe a preparação da bebida sempre que possível.
- Não aceite bebidas ou alimentos de desconhecidos, mesmo que pareça uma gentileza.
- Confie no seu desconforto: se algo não parecer certo, mude de lugar ou vá embora.
- Avise alguém de confiança onde você está, especialmente em jantares noturnos.
- Prefira pagar a conta diretamente no caixa ou com a máquina trazida à mesa.

Entretanto, se houver qualquer situação de desconforto, acione a gerência do local e confira os protocolos de segurança do estabelecimento. Esses atos, embora sejam fundamentais para quem viaja sozinha, ainda são desconhecidos por boa parte das viajantes. Conforme a pesquisa, 69,8% das viajantes desconhecem protocolos de segurança utilizados em bares e restaurantes.

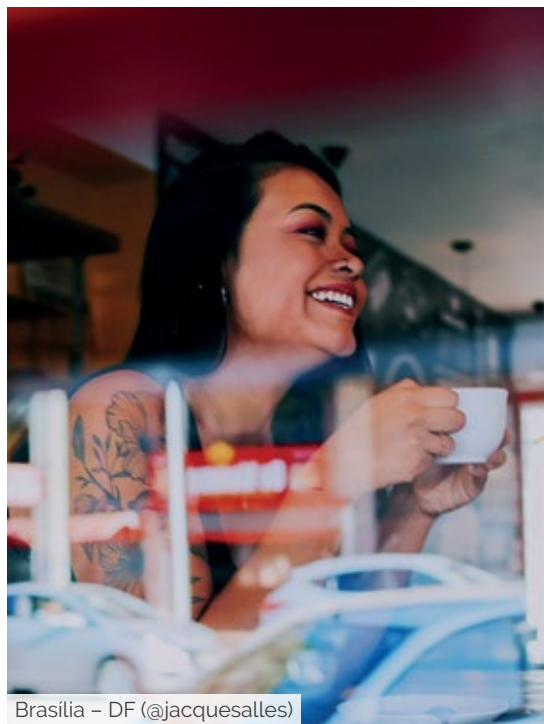
Em serviços de gastronomia, pequenos sinais dizem muito sobre o quanto aquele espaço está preparado para acolher mulheres e agir diante de situações de assédio, importunação ou desconforto. Saber identificar esses sinais ajuda a fazer escolhas mais seguras e a reagir com mais rapidez, caso algo saia do controle.

No Brasil, conforme a Lei nº 14.786/23, bares, casas noturnas e de espetáculos, inclusive de shows, com venda de bebidas alcoólicas, são obrigados a adotar o Protocolo "Não é Não", que objetiva prevenir o constrangimento e a violência contra as mulheres, com foco na proteção das vítimas. Além disso, alguns estados criaram protocolos próprios, como o "Não Se Cale" (São Paulo), "Por Todas Elas" (Distrito Federal) e "Não se Cale, Mana" (Amazonas). Restaurantes e bares que divulgam essas iniciativas demonstram compromisso com a segurança feminina.

Outro ponto fundamental é a estrutura do local. Pesquisas mostram que

limpeza, cordialidade no atendimento e ambiente bem cuidado pesam mais do que preço ou cardápio na percepção de segurança. Para mulheres, detalhes como banheiros limpos, bem iluminados e organizados fazem toda a diferença e funcionam como um termômetro do cuidado geral do estabelecimento.

Escolher onde comer ou beber também é uma decisão de cuidado consigo mesma. Espaços que comunicam segurança, respeito e organização tendem a oferecer não apenas uma boa refeição, mas um ambiente onde a mulher que viaja sozinha pode estar, permanecer e aproveitar com mais tranquilidade.



Brasília – DF (@jacquesalles)

DICAS práticas



- Você não precisa se justificar por estar sozinha
- Caso se sinta desconfortável com comentários, olhares ou abordagens, sinalize à equipe ou deixe o local
- Priorize restaurantes com cardápios claros, preços visíveis e boa comunicação
- Verifique se o local divulga protocolos de segurança, como o “Não é Não”, em cartazes no salão ou nos banheiros
- Observe se há informações visíveis com contatos de emergência, como: 180 (Central de Atendimento à Mulher), Disque 100 (Direitos Humanos) e 190 (Polícia Militar)
- Dê preferência a estabelecimentos com equipes visivelmente treinadas e atentas, que circulam pelo salão
- Avalie a limpeza geral do espaço, especialmente dos banheiros
- Note a iluminação do ambiente, inclusive em áreas externas e de acesso
- Perceba o clima do atendimento: cordialidade, respeito e ausência de comentários invasivos são sinais positivos
- Se sentir desconforto, confie na sua percepção e mude de local sem se justificar

COMO SE PROTEGER NOS MEIOS DE TRANSPORTE

O simples ato de sair de casa para viajar sozinha já é um gesto de coragem para as mulheres. E, quando chega o momento de se deslocar, esse movimento ganha uma camada extra de complexidade, pois o transporte costuma ser o ponto em que muitas **mulheres sentem o peso da vulnerabilidade**. Os dados da pesquisa mostram isso com clareza: **64,6% das mulheres já sentiram medo ou desconforto em algum meio de transporte**. Esse sentimento se confirma quando analisamos como elas circulam pelo mundo. O avião aparece como o meio

mais utilizado pelas entrevistadas (89,7%), seguido pelo ônibus, que é usado por 77,9% das viajantes solo entrevistadas. Também têm destaque os transportes por aplicativo (38,8%) e o carro (37,6%).

Mesmo sendo comuns na rotina de quem viaja, esses deslocamentos não são percebidos como neutros. Para muitas mulheres, cada trajeto exige atenção redobrada, planejamento e um estado constante de vigilância. A seguir, apresentamos as situações em que as viajantes relatam sentir-se mais vulneráveis durante os deslocamentos.

Quando elas se sentem vulneráveis no transporte

63,1% no deslocamento noturno.

33,4% em rodoviárias ou aeroportos.

32,4% dentro do transporte (avião, ônibus, carro etc.).

31,7% no embarque ou desembarque de rodoviárias, aeroportos, portos.

13% nunca se sentiram vulneráveis.



Fonte: Mulheres que Viajam Sozinhas (2025)

Os dados indicam que a vulnerabilidade não está restrita a um único meio de transporte, mas atravessa diferentes momentos do deslocamento, do embarque ao trajeto em si. Planejar horários, rotas e formas de circulação ajuda a reduzir riscos e a tornar os deslocamentos menos estressantes e mais previsíveis.

"Em um aeroporto em São Paulo, fui seguida por mais de duas horas por um homem que tirava fotos, entrei em desespero. Tenho certeza de que era rede de tráfico. Entrei e saí de várias lojas para tentar despistar, mas ele continuava fingindo ser cliente da loja. Não encontrei um segurança próximo", conta Juliana Cavalcante de Oliveira, locutora da Assembleia Legislativa do Estado do Tocantins.

A professora e pesquisadora do Centro de Excelência em Turismo da UnB Maruschka Moesch acredita que transportes públicos coletivos, como metrô e ônibus, são mais seguros,

embora tenha que se observar o horário em que você se desloca.

"No caso de táxis, só se forem com voucher e localizador de trajetos. Tome cuidado para não usar falsos transportes por aplicativo que te abordam na saída dos aeroportos ou das estações rodoviárias e dos trens. Desconfie de preços muito aquém dos ofertados pelo mercado", indica.

Em viagens solo, o transporte não é apenas um meio para chegar ao destino, mas um espaço que exige observação constante. Iluminação, fluxo de pessoas, postura dos profissionais e sensação de controle sobre o trajeto são elementos que ajudam a viajante a avaliar se aquele deslocamento está confortável ou se é hora de buscar alternativas.

Algumas escolhas simples antes e durante o trajeto podem reduzir situações de vulnerabilidade e ampliar a sensação de segurança. A seguir, reunimos orientações práticas que podem ajudar.

DICAS PRÁTICAS PARA deslocamentos em geral:



- Evite chegadas noturnas ou aos domingos. Ajuste o horário da passagem para evitar terminais vazios, caminhadas longas com bagagem e períodos de maior vulnerabilidade.
- Analise a rota antes de sair. Simule o trajeto no aplicativo, verifique iluminação, tempo de percurso, ruas desertas e pontos de referência. Salve o caminho offline.
- Considere o porte da cidade. Pesquise horários de funcionamento do transporte público e planeje-se para não depender de linhas que param cedo.
- Observe as áreas de embarque e desembarque. Priorize locais com câmeras, fluxo de pessoas e presença de funcionários. Evite áreas externas escuras e, se necessário, peça ao motorista para deixá-la em um ponto mais seguro.
- Fique atenta aos locais oficiais de táxi, transporte por aplicativo e ônibus executivos. Evite abordagens insistentes de pessoas oferecendo serviços não autorizados.
- Caso se sinta observada ou seguida, entre em algum estabelecimento, como hotéis, lojas, farmácias e restaurantes, pois podem servir de ponto de apoio.
- Tenha dinheiro físico guardado separadamente, pois em caso de roubo ou perda de cartões, você tem dinheiro de reserva.

Durante o trajeto, muitas viajantes preferem sentar perto da porta ou próxima ao motorista. É uma escolha estratégica: vale ocupar o espaço que fizer você se sentir mais tranquila. As conversas que surgem com outros passageiros podem ser agradáveis e até render bons contatos, mas mantenha o básico da privacidade e não compartilhe dados pessoais com quem você acabou de conhecer.

A atenção aos seus pertences deve ser constante, mesmo em ambientes que passam sensação de segurança, como aviões e aeroportos. **A percepção de controle nesses lugares pode ser enganosa.**

Jussara Pellicano, da *Sisterwave*, viveu isso na prática e foi roubada dentro de um avião, num voo São Paulo-Brasília, em 2012. "Como meu assento era um dos últimos e o maleiro estava ocupado pelos itens da tripulação, deixei minha mochila com notebook mais à frente, achando que não teria problema. Quando desembarquei, a mochila havia desaparecido. Depois encontraram a bagagem, mas o laptop já não estava mais lá", recorda.

Essa experiência reforça um ponto essencial: confiança é importante, mas atenção é indispensável.

OUTRAS DICAS práticas

- Sente-se onde se sentir mais segura: perto do motorista ou em áreas com mais movimento e visibilidade.
- Acompanhe o trajeto no mapa: mesmo confiando no motorista, monitore o percurso e questione desvios.
- Se precisar se localizar em uma caminhada, por exemplo, evite demonstrar que está perdida: entre em algum comércio ou utilize mapas inteligentes em relógios ou no celular.
- Evite dizer que está sozinha: respostas neutras como "vou encontrar amigos" ajudam a afastar abordagens.
- Tenha sempre um powerbank carregado: seu celular é sua principal ferramenta de navegação e ajuda.
- Fique de olho na bagagem: mantenha mochilas no colo ou sob o assento, nunca longe da sua vista.
- Não aceite transportar objetos de terceiros: por segurança e para evitar problemas legais.

Entre os diferentes meios de deslocamento, os transportes por aplicativo ocupam um lugar ambíguo: ao mesmo tempo em que ampliam a autonomia, também exigem atenção redobrada quanto à verificação de informações e ao uso consciente das ferramentas de segurança disponíveis.

TRANSPORTES POR APLICATIVO

O transporte por aplicativo é uma facilidade que contribui para a autonomia em muitos destinos. Mas é necessário fazer uso deles com segurança, e a forma como você entra no carro, checa as informações e se comunica com pessoas de confiança ajuda a diminuir riscos e a ficar mais no controle da viagem.

Algumas viajantes preferem contratar transfers de agências, justamente para reduzir riscos. A servidora pública Belizia Brito, 40 anos, faz esta escolha porque não teve boas experiências com os aplicativos. "Já vivenciei experiências de assédio um grande número de vezes. Por isso, faço questão de pedir transfer para hotéis quando estou chegando a uma nova cidade. Isso não impediu o assédio, mas diminuiu um pouco as ocorrências, principalmente quando o transfer é compartilhado por um grupo", conta.



Graciliana Wakanã, Xukurú-Kariri, Palmeira dos Índios - AL

DICAS ESSENCIAIS AO USAR transporte por aplicativo:



- Use recursos de segurança dos apps: ative o compartilhamento de rota com alguém de confiança, especialmente à noite ou se estiver desconfiada. Mensagens simples como "Entrei", "Cheguei" criam um ciclo de acompanhamento que aumenta o apoio.
- Confirme se a placa e o modelo do veículo são os mesmos indicados no aplicativo e se a foto do motorista corresponde à realidade, antes de entrar no veículo. Assim como pergunte o nome e confirme se é o mesmo que está no aplicativo. Observe o veículo com calma antes de abrir a porta.
- Ative ferramentas extras dos aplicativos de mobilidade: há recursos como código de verificação, gravação de áudio e botão de emergência.
- Cuidado com abordagens diretas: motoristas que abordam diretamente geralmente trabalham fora do sistema oficial e podem colocar você em situações de maior vulnerabilidade. Priorize canais formais.
- Mesmo em uma conversa cordial, evite compartilhar informações pessoais, como rotina, local de trabalho e viagens futuras.

SOZINHA NA ESTRADA: CUIDADO REDOBRADO

Viajar sozinha de carro é uma experiência de enorme autonomia: você controla o ritmo, escolhe o caminho, faz paradas quando quer e descobre lugares que muitas vezes passam despercebidos.

Seja a trabalho ou a lazer, viajar sozinha de carro exige planejamento, especialmente para mulheres. A consultora de Turismo Ivane Fávero começou a dirigir aos 38 anos, com o incentivo da filha. Porém, o deslocamento se transformou em ferramenta de trabalho, para que ela pudesse viajar para diferentes cidades. "Viajei muito profissionalmente. É uma trajetória muitas vezes de solidão

e com falta de apoio. Já percorri estradas desertas, tive problemas com o carro e percebi o quanto os homens têm preconceito com as mulheres na direção: acham que são incompetentes", revela Ivane.

Estradas isoladas, trechos sem sinal, mudanças climáticas e decisões rápidas fazem parte do percurso, e pequenas escolhas podem aumentar muito a sensação de insegurança. Antes de pegar a estrada, vale revisar alguns cuidados que tornam a viagem mais leve, consciente e tranquila. Por isso, fizemos uma listinha para você:

DICAS ESSENCIAIS PARA MULHERES

que viajam sozinhas de carro



- Priorize viajar com luz natural e chegue durante o dia no destino: riscos aumentam à noite, desde animais na pista até abordagens em áreas isoladas.
- Estude o trajeto antes de sair: não dependa só do GPS e confira rotas alternativas, pontos de referência e possíveis desvios.
- Converse com moradores da região: pergunte sobre estradas ruins, trechos isolados, horários mais seguros e até locais de parada recomendados.
- Faça revisão periódica do carro: pneus, freios, iluminação, óleo, água e calibragem. Não deixe isso para a véspera.
- Leve lanche e água suficientes: em trechos isolados, nem sempre é seguro parar
- Prefira parar em postos de combustível grandes e movimentados: esses locais têm mais estrutura, vigilância e circulação de pessoas.
- Monitore o clima antes e durante o trajeto: chuva forte, neblina ou ventos intensos aumentam a vulnerabilidade e exigem planejamento extra.
- Mantenha o celular e o power bank carregados: sinal pode oscilar em áreas remotas, por isso, garanta bateria para emergências.
- Avise alguém de confiança sobre seu roteiro: compartilhe o destino, estimativa de chegada e possíveis paradas e baixe um mapa offline da rota.



(Leticia Mello, @byleticiamello)

DIREITO DA VIAJANTE

Durante o deslocamento, a viajante tem o direito de solicitar apoio da tripulação, do motorista ou da equipe responsável sempre que se sentir desconfortável ou insegura. Troca de assento, interrupção do trajeto e registro de ocorrência são medidas legítimas e previstas em diferentes modais de transporte.

APOIO E DENÚNCIA

Você não precisa suportar uma situação ruim dentro do seu transporte. Muitas vezes, é possível contar com equipes treinadas, que podem intervir, orientar ou realocar você para outro assento. O relato de Elizama da Silva Velasco, da servidora pública do Estado de Rondônia, mostra como pedir ajuda pode transformar uma experiência difícil em algo mais seguro:

"Numa viagem de Rondônia para o Mato Grosso, reparei ao entrar no ônibus que o passageiro na poltrona ao lado estava bêbado. Ao longo do entardecer, senti que ele estava abrindo muito as

pernas e me deixando espremida, me causando desconforto. Além disso, em todas as paradas ele comprava mais cerveja. Comecei a ficar apavorada imaginando que teria que dormir ao lado daquele homem. Quando o motorista parou para o jantar, desci rápido e criei coragem, pois tinha medo de não ser ouvida, mas chamei o motorista e informei sobre o que estava acontecendo e que não estava me sentindo segura. Prontamente ele me acolheu e me disse para pegar uma poltrona no espaço leito do ônibus. Minha viagem tornou-se tranquila e bem mais confortável", *relata Elizama.*

DICAS PARA lidar com problemas durante a viagem:

Em transportes por aplicativo

- Use o botão de emergência, que liga diretamente para o 190.
- Ative a gravação de áudio quando o aplicativo oferecer esse recurso.
- Faça a denúncia no próprio app, que registra o caso oficialmente.
- Em risco imediato, ligue para o 190 e registre um BO presencial ou online.

Em táxis, ônibus, metrô e trem

- Acione o motorista, cobrador ou segurança da estação assim que notar algum comportamento inadequado.
- Se preferir sair do veículo, peça parada em local movimentado e seguro.
- Registre denúncia no Disque 180 (atendimento especializado para mulheres) ou Disque 100 (Violação dos direitos humanos).

Em aeronaves e aeroportos

- Entre em contato com a ouvidoria do Ministério dos Portos e Aeroportos
- Durante o voo, chame a tripulação imediatamente. Eles podem trocar seu assento, intervir e registrar o incidente no relatório de bordo.
- No desembarque, o comandante pode solicitar que as autoridades aguardem o agressor.
- No aeroporto, procure a Polícia Federal (onde houver) ou a Polícia Militar/segurança interna em aeroportos menores.
- Registre o BO presencialmente ou no site da Polícia Civil do estado.
- Após a viagem, você pode também relatar o caso ao SAC ou à ouvidoria da companhia aérea, que tem obrigação de registrar e acompanhar a denúncia.

Os deslocamentos fazem parte de toda viagem e podem representar tanto desafios quanto oportunidades de autonomia para mulheres que viajam sozinhas. Com planejamento, atenção ao entorno e conhecimento dos recursos disponíveis em cada meio de transporte, é possível reduzir riscos e atravessar esses trajetos com mais segurança e confiança. Ao chegar ao destino, essas escolhas seguem sendo importantes e se estendem aos espaços de permanência, como os meios de hospedagem.

COMO SE PROTEGER NOS MEIOS DE HOSPEDAGEM

Neste capítulo, você vai receber algumas dicas de como escolher, usar e aproveitar meios de hospedagem da melhor forma, considerando a experiência de mulheres que viajam sozinhas. A hospedagem pode e deve ser seu espaço de refúgio e segurança longe de casa, seja qual for o tipo de acomodação escolhido. Para isso, é importante saber observar sinais, fazer escolhas estratégicas e usar recursos que muitos estabelecimentos já oferecem e que, por vezes, a viajante desconhece.

A pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas"(2025) confirma que, em relação ao tipo de hospedagem, o **hotel**

DICA EXTRA!

Em maio de 2025, o Governo Federal lançou o "Assédio Não Decola", um guia de combate ao assédio e à importunação sexual na aviação civil, que busca conscientizar, prevenir e orientar companhias aéreas, trabalhadores do setor e passageiros sobre como agir diante de situações de assédio e violência sexual. É uma boa ferramenta para viajantes que querem se preparar para o trajeto no ar.

Baixe aqui o guia » »



Consulte o Cadastur » »



domina amplamente (76,8%), seguido por **pousadas** (48,8%) e **hostels** (46,1%), indicando uma preferência por ambientes estruturados e, ao mesmo tempo, pela possibilidade de interação social quando desejada. A escolha pela **casa de amigos/família** (36,6%) também reforça a importância da rede de apoio. No conjunto, os números mostram que viajar sozinha não é apenas sobre liberdade; é sobre fazer escolhas que equilibrem autonomia, conforto e, sobretudo, segurança.

Por falar em sentir-se segura, um terço das turistas solo – 34,3% das respondentes – já passou por situações

desconfortáveis em hospedagens, reforçando a importância de avaliar fatores que vão além do preço.

"Faça antes a reserva da acomodação, identifique a localização e as opiniões sobre segurança ao andar sozinha naquele local. Sempre veja informações sobre o hotel, pousada, hostel ou anfitriões do Airbnb nas redes sociais, para saber se ocorreram situações de insegurança ou constrangimento", afirma a professora *Marutschka Moesch*, pesquisadora do Centro de Excelência em Turismo da UnB.

Turismóloga e consultora de Turismo, Ivane Fávero, viaja há cerca de 20 anos a trabalho. Durante esse período, vivenciou situações comuns de falta de segurança e desrespeito a mulheres que estão sozinhas. Um exemplo marcante ocorreu em uma cidade do norte do país, conhecida pelo turismo de pesca. Durante a estada, ela se sentiu constrangida com o comportamento de alguns homens locais.

"Comentários ofensivos, que eles chamavam de "cantadas", eram dirigidos a mim com frequência, ignorando totalmente o respeito à minha condição profissional e pessoal. A situação foi tão desconfortável que passei a fazer todas as refeições no quarto, por sentir-me insegura para circular sozinha pela cidade", lembra.

Ivane também lembra de um episódio no qual estava hospedada em uma pequena cidade do Sul quando

um homem entrou no seu quarto com outra chave. "Percebi que todas as chaves eram iguais. Era a única mulher hospedada, cercada por homens desconhecidos, alguns consumindo bebidas alcoólicas e fazendo churrasco nas áreas comuns. A sensação de vulnerabilidade foi extrema", conta.

Devido à sensação de vulnerabilidade que muitas vezes as mulheres sentem, os dados da pesquisa revelam um padrão claro nas preferências de hospedagem entre mulheres que viajam sozinhas: a busca por **segurança** e **localização estratégica** aparece como prioridade absoluta: 80,4% e 88,7%, respectivamente, evidenciando que a sensação de proteção e a facilidade de circulação influenciam diretamente a escolha do lugar onde ficar. Aspectos como **avaliações online** (56,2%) e **preço** (61,9%) também têm peso significativo, mostrando que a decisão combina racionalidade financeira com validação social. Embora apenas 40,2% priorizem **opções femininas exclusivas**, o número é expressivo e aponta para a demanda crescente por espaços pensados para viajantes solo.

Para garantir segurança e evitar situações de vulnerabilidade, hotéis, pousadas e casas de aluguel devem adotar práticas de cuidado e proteção. Ao mesmo tempo, a viajante também pode, e deve, adotar medidas preventivas. A seguir, listamos algumas orientações práticas.

DICAS PRÁTICAS NA HORA da hospedagem



- Prefira hospedagens estruturadas: opte por hotéis consolidados, com boa reputação e equipe presente 24h, pois tendem a oferecer protocolos de segurança mais robustos do que as casas de aluguel.
- Pesquise antes de reservar: leia avaliações recentes, busque relatos de outras mulheres e verifique a localização do hotel. Regiões isoladas podem parecer charmosas no mapa, mas nem sempre são seguras.
- Se puder, use fechaduras extras no quarto: trave a porta com fechadura auxiliar ou travas portáteis. Isso ajuda especialmente em hotéis com corredores movimentados.
- Dê a impressão de não estar viajando sozinha: ao entrar no quarto, fale alto como se conversasse com alguém ("Já cheguei!", "Vou descer em cinco minutos!"). Evite que pessoas no corredor percebam que você está só.
- Prefira chegar durante o dia, pois facilita a leitura do entorno e reduz riscos no deslocamento.
- Planeje o trajeto com antecedência: verifique os apps de mobilidade e pesquise o caminho, pergunte a moradores ou à equipe da hospedagem e evite vias afastadas ou mal iluminadas.
- Em hostels, considere dormitórios femininos, que tendem a oferecer mais privacidade e a reduzir riscos de assédio.

ALINHANDO HOSPEDAGEM E ESTILO DE VIAGEM

A escolha da hospedagem acompanha o tipo de experiência que você deseja construir. Muitas mulheres valorizam não só a segurança, mas também o clima do local, o nível de privacidade e o quanto a acomodação facilita o roteiro. Ajustar esses fatores antes da reserva ajuda a evitar desgaste durante a viagem. Também é **importante** checar se **as certificações do empreendimento estão atualizadas**. É obrigatório para os meios de hospedagem o seu cadastro no Cadastur, do Ministério do Turismo.

"É importante conhecer canais oficiais e as associações. Por exemplo, usar meios de hospedagem, agências ou guias de turismo que estejam cadastrados no Cadastur, o que traz uma legalidade maior e uma maior confiabilidade", afirma Aylana Borges, professora do Centro de Excelência em Turismo (CET) da Universidade de Brasília (UnB).

Neste sentido, também pode ser interessante conhecer os hotéis listados na parceria entre o Ministério do Turismo

e a Associação Brasileira da Indústria de Hotéis (ABIH Nacional), que oferece um programa de até 15% de desconto em hospedagens para mulheres que viajam sozinhas, e entender qual a finalidade

da sua hospedagem. Ou seja, ao definir se o espaço será apenas para dormir e descansar ou se a estada faz parte da experiência da viagem, orienta o tipo de acomodação ideal para você.

CHEGADA E CHECK-IN: PRIMEIROS CUIDADOS

Ao chegar à hospedagem e ter o primeiro contato com a recepção, algumas atitudes simples ajudam a garantir mais privacidade, evitar exposição desnecessária e entender melhor como o estabelecimento lida com situações de segurança.

A partir de 2026, para garantir segurança, o check-in é por meio da nova ficha de hóspedes, 100% digital.

A Ficha Nacional de Hóspedes (FNRH Digital), desenvolvido pelo Ministério do Turismo, moderniza a entrada no hotel e torna o processo mais eficiente.

Mesmo assim, cuide a forma como suas informações pessoais são compartilhadas. Uma boa estratégia é solicitar que seu número de quarto ou telefone não seja falado em voz alta.

OUTRAS dicas:

- Solicite contatos que possam ser úteis durante a estadia, como o telefone da recepção, da segurança interna, o número de emergência local e, se existir, um canal específico para denúncias ou relatos de desconforto.
- Se você se sentir mais confortável, pergunte se o local pode oferecer atendimento feminino no room service.
- Também é válido observar como a equipe se comporta nas interações iniciais: profissionais cuidadosos evitam perguntas invasivas, explicam os protocolos de segurança de forma objetiva e tratam você como a principal responsável pela própria viagem.
- Repare na iluminação do saguão, na circulação de pessoas e na clareza das rotas de acesso: isso contribui para avaliar se o espaço é acolhedor para uma viajante solo.



SUGESTÃO:

Evite comentar o número do quarto com outros hóspedes ou desconhecidos, mesmo em conversas informais nas áreas comuns.

DENTRO DO QUARTO: SEGURANÇA PRÁTICA E AUTONOMIA

O quarto deve ser um ambiente onde a viajante relaxa sem preocupações. Ao entrar, é importante verificar se as condições favorecem descanso e proteção. Pequenas precauções antes de viajar e logo ao entrar no quarto garantem mais autonomia e diminuem riscos durante toda a estadia. Listamos algumas delas:

Teste trancas e sistemas de segurança imediatamente, para ter certeza de que pode relaxar sem preocupações: confira fechaduras, olho mágico e travas de janelas. Utilize a correntinha da porta quando disponível.

Use acessórios extras, se necessário: travas portáteis e cadeados compactos podem oferecer mais proteção e tranquilidade.

Em hostels, **verifique se os armários são adequados** e se estão em bom estado, para que seus objetos pessoais fiquem bem protegidos.

Avalie itens de higiene disponíveis. Algumas acomodações não preveem necessidades majoritariamente femininas, então pode ser válido levar com você um kit básico com absorventes, lixa, lenços umedecidos, band-aids e remédios essenciais.

MALA completa

- Alguns itens são essenciais para garantir bem-estar e tranquilidade ao longo do percurso de quem viaja sozinha:
- Leve medicamentos e itens de saúde, como analgésicos, antialérgicos, remédios para enjoo ou problemas digestivos e curativos.
- Inclua protetor solar e repelente de insetos, principalmente em destinos tropicais ou com atividades ao ar livre.
- Se você faz uso de remédios controlados, leve quantidade



suficiente para toda a viagem e a receita médica original.

- Faça sempre o seguro de viagem para cobrir imprevistos

SUGESTÃO:

Antes de permitir a entrada de qualquer funcionário no quarto, confirme a solicitação com a recepção, especialmente fora do horário regular de limpeza.

DIA A DIA NA ESTADIA

É no dia a dia que surgem oportunidades de descanso, convivência e exploração do destino, assim como momentos para perceber como o espaço e a equipe contribuem para a experiência. É válido observar o clima do local, a postura dos funcionários e a dinâmica entre hóspedes. Sentir-se segura e respeitada durante uma hospedagem é fundamental para uma boa experiência de viagem sozinha, o que nem sempre acontece, como demonstra o relato da professora *Marutshka Martini Moesch*,

"Apesar de ter reserva no hotel, de cadeia internacional, com voucher, sendo representante oficial de Estado em um evento, fui confundida com prostituta e me fizeram pagar toda a hospedagem adiantada, foi constrangedor. No dia seguinte, ao reclamar à gerência do hotel foi minimizada a situação e sequer um pedido de desculpas me foi dado", *relembra*.

Praia Grande - SC (@travelterapia)



Etapas da experiência da viajante na hospedagem



DIREITO DA VIAJANTE

Durante a hospedagem, a viajante tem direito a atendimento respeitoso, à privacidade e à informação clara sobre protocolos de segurança do local. Sempre que se sentir desconfortável, pode solicitar troca de quarto, mudança de atendimento ou esclarecimentos à equipe responsável. Caso a situação não seja resolvida, é legítimo buscar canais externos de apoio e registrar reclamações.

DICAS PARA a sua estadia



- Se algo incomodar, não minimize: manifeste desconfortos de forma imediata: barulho, invasões de privacidade ou conduta inadequada. Não hesite em contatar canais especializados ou autoridades de segurança se se sentir em risco.
- Se desejar socializar, use as áreas comuns de forma estratégica, possibilitando a aproximação de outras pessoas.
- Confira com a hospedagem se há protocolos de segurança ou números de telefone para de socorro.
- Se o local permitir, solicite o room service sem contato direto. Isso ajuda a evitar ter que abrir a porta do quarto para uma pessoa desconhecida.
- Caso alguém bata na porta, confirme quem é com a recepção e só abra a porta se estiver segura.
- Pergunte por experiências voltadas para mulheres. Alguns meios de hospedagem oferecem massagem, tours com outras mulheres, jantares temáticos, eventos culturais seguros.

Assim, a hospedagem deixa de ser apenas um local de permanência e passa a ocupar um papel central na experiência de viagem das mulheres que viajam sozinhas. Ao observar o ambiente, adotar atitudes preventivas e confiar na própria percepção, a viajante fortalece sua autonomia e amplia as condições para se sentir segura e acolhida durante toda a estada.



São Francisco de Paula (Anelise Zanoni)

Por que escolher destinos com políticas de PROTEÇÃO ÀS MULHERES

Viajar é descobrir lugares, culturas e experiências, mas também exige atenção à própria segurança. Saber que existem protocolos claros de proteção à mulher faz toda a diferença, especialmente para quem viaja sozinha. Diversos estabelecimentos já adotam políticas de acolhimento e prevenção, divulgando informações acessíveis sobre como pedir ajuda em caso de assédio ou violência, o que contribui para prevenir situações de risco e reduzir vulnerabilidades.

No Brasil, a Lei nº 14.786, sancionada em 27 de dezembro de 2023, tornou obrigatória a implementação do protocolo "Não é Não" em bares, casas noturnas e eventos que vendem bebida alcoólica. A partir dessa norma, esses locais devem contar com profissionais treinados para acolher mulheres que relatam assédio ou constrangimento, oferecer suporte imediato e respeitar integralmente a decisão da vítima. Além da lei nacional, diversos Estados criaram estratégias próprias, reforçando que a segurança das mulheres deve ser prioridade em espaços públicos e privados.

Exemplos de algumas iniciativas estaduais

- **Ceará:** o Ministério Público do Ceará, por meio do Núcleo Estadual de Gênero Pró-Mulher (Nuprom) promoveu em novembro de 2025, a terceira edição da capacitação "**Eu Respeito o Não**", voltada a profissionais de estabelecimentos comerciais e de entretenimento, capacitando-os para prevenir assédio, acolher vítimas e encaminhá-las adequadamente.



São Luís – MA (Carol Fávoro)

- **Paraná** – O Programa **Viajantes + Seguras**, criado em 2024, tem como objetivo tornar o turismo mais seguro, acolhedor e responsável para mulheres. A iniciativa é do Governo do Paraná, por meio da Secretaria de Estado do Turismo, em parceria com a Secretaria da Mulher, Igualdade Racial e Pessoa Idosa e o Sebrae-PR. O programa oferece capacitações presenciais e on-line, por meio da Trilha do Conhecimento do Sebrae-PR, para preparar empresas do setor turístico a identificar situações de violência de gênero, agir de forma adequada e aplicar protocolos de proteção às mulheres. Após a formação, os estabelecimentos podem aderir ao Código de Conduta e receber o **Selo Viajantes + Seguras**, que indica o compromisso com um atendimento ético, sensível e seguro para o público feminino. Para saber mais, acesse: turismo.pr.gov.br/pagina/viajantes-seguras
- **Rio de Janeiro**: o "**Selo Mulher + Segura**", criado em setembro de 2023, certifica eventos e estabelecimentos que implementam medidas de prevenção ao assédio, acolhimento às vítimas e políticas claras de segurança, incluindo equipe treinada e canais de denúncia.
- **São Paulo**: o "**Protocolo Não se Cale**", de agosto de 2023, estabeleceu medidas obrigatórias em que bares, restaurantes, casas noturnas e eventos devem capacitar funcionários para reconhecer sinais de alerta, incluindo o « **Signal for Help** » — um gesto discreto em que a mulher mostra a palma da mão, dobra o polegar para dentro e fecha os demais dedos sobre ele, e que ajuda a pedir ajuda sem que o agressor perceba. Ao identificar o sinal, a equipe deve conduzir a vítima a um espaço seguro, oferecer apoio imediato e providenciar transporte, se necessário.

PROTOSCOLOS EM CAPITAIS E NO EXTERIOR

Além das estratégias estaduais, algumas capitais brasileiras adotaram seus próprios protocolos, ampliando a proteção em bares, restaurantes e espaços de lazer.

- **Cuiabá** (MT): em agosto de 2025, a prefeitura lançou o selo "**Cuiabá Protege Mulheres**", voluntário para estabelecimentos, que reforça o combate

ao assédio e à violência, garantindo segurança física e psicológica. Para receber a certificação, o local deve implementar políticas claras de acolhimento, treinar funcionários, oferecer canais de denúncia e garantir espaços seguros, tornando-se referência em proteção às mulheres na cidade.

- **Rio Branco** (AC): em 2024, criou o selo voluntário "**Não é Não - Mulheres Seguras**", promovendo compromisso público com a segurança feminina nos locais participantes.

Para turistas que viajam ao exterior, conhecer os protocolos locais é essencial. Um exemplo é o "**Ask for Angela**", criado em Londres e popular não só no Reino Unido, mas também em diversos países da Europa, adotado especialmente em bares, pubs, restaurantes e casas noturnas. Se uma mulher se sentir insegura, assediada ou desconfortável, ela pode se aproximar de um funcionário

e dizer a frase "**I'm looking for Angela**" (Estou procurando Angela). Esse aviso discreto aciona imediatamente a equipe, que a retira do local de risco, conduz a um espaço seguro e providencia transporte ou ajuda necessária.

A iniciativa está presente, por exemplo, na França, sob o nome de "**Demandez Angela**". Cidades como Chambéry, na Sabóia Francesa, têm banners de divulgação do protocolo, que pode ser ativado com a frase "Où est Angela?" (Onde está Angela?), ou "Je voudrais le cocktail Angela" (Eu gostaria de um coquetel Angela).



PROTOCOLO NÃO É NÃO – SAIBA MAIS

O **Circuitos Não é Não** tem como base a **Lei 14.786/23**, que implementou o protocolo Não é Não para proteção e prevenção da violência contra mulheres em estabelecimentos com venda de bebidas alcoólicas como bares, restaurantes e festas.

É um curso on-line, gratuito e aberto ao público, oferecido pela Universidade de Brasília (UnB) em parceria com o Ministério das Mulheres e a Anis – Instituto de Bioética, que capacita para a prevenção da violência e do assédio contra mulheres em espaços públicos. Voltado especialmente a profissionais do setor de lazer, é de curta duração, pode ser feito pelo celular, ensina a aplicar o Protocolo "Não é Não", não exige escolaridade mínima e oferece certificado oficial da UnB.

Para saber mais acesse: circuitos.org.br » » »



ATENÇÃO AOS LOCAIS E SUAS CERTIFICAÇÕES

Além de protocolos de acolhimento, é importante observar a estrutura e as certificações dos locais que você visita. No Brasil, o Cadastur (Cadastro de Prestadores de Serviços Turísticos do Ministério do Turismo) é uma referência de formalização e segurança, mas existem outras iniciativas relevantes, como:

- O Ministério do Turismo atua por meio do **Código de Conduta Brasil** e do **Movimento Turismo que Protege**, instrumentos voltados à **prevenção da exploração sexual de crianças e adolescentes no turismo**. Embora tenham esse foco específico, essas iniciativas contribuem para a promoção de ambientes turísticos mais éticos, responsáveis e atentos ao cuidado com pessoas em situação de vulnerabilidade, o que também favorece a proteção e o bem-estar das mulheres. Para saber mais, acesse: codigodeconduta.turismo.gov.br e turismo.protege.gov.br
- Bandeira Azul: A premiação **Bandeira Azul** é uma certificação internacional concedida a praias e marinas que atendem a critérios rigorosos de sustentabilidade, qualidade ambiental, gestão e infraestrutura. Entre os requisitos estão a presença de serviços básicos, sinalização adequada, equipes treinadas, acessibilidade e ações de ordenamento do espaço. Embora não seja uma certificação específica de segurança pessoal, esses elementos contribuem para ambientes mais estruturados e previsíveis, o que pode favorecer a sensação de proteção e bem-estar, especialmente para mulheres que viajam sozinhas. Na temporada **2025–2026**, o Brasil se destacou ao **bater recorde no número de praias e marinas certificadas com a Bandeira Azul**, ampliando a oferta de destinos com padrões elevados de sustentabilidade e infraestrutura qualificada.
- Selo ABETA, da Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura: indica operadores de ecoturismo e turismo de aventura que seguem normas técnicas e oferecem segurança, treinamento e seguro adequado.
- ABNT NBR ISO 21101: estabelece requisitos para empresas de turismo de aventura criarem um Sistema de Gestão de Segurança (SGS) para controlar riscos e garantir a proteção dos participantes.

COMO SE PREPARAR PARA ATIVIDADES DE AVENTURA

Outro ponto essencial é o preparo pessoal. Como lembra Fernanda Dornelles, vice-presidente da ABETA, mulheres enfrentam estigmas em atividades de aventura, como dúvidas sobre capacidade, menor credibilidade e expectativas de escolhas "menos radicais". Quando algo não sai como planejado, o julgamento tende a ser mais severo.

Enquanto a sociedade evolui lentamente nesse sentido, viajantes solo

podem agir preparando-se bem e escolhendo cuidadosamente quem conduz a atividade.

"Atividades guiadas oferecem uma camada adicional de segurança, suporte e experiência, o que pode ser especialmente relevante para mulheres viajando sozinhas ou que exploram um destino ou uma modalidade pela primeira vez. Já atividades não guiadas podem oferecer mais liberdade e autonomia, mas exigem maior preparo, familiaridade e responsabilidade pessoal", afirma a vice-presidente da associação.

Algumas

dicas práticas:

- Verifique se o operador segue as normas técnicas, conta com guias treinados e dispõe de equipamentos em bom estado e adequados aos participantes.
- Confira se o número de participantes é compatível com a proporção guia/cliente e se há plano de emergência, primeiros socorros e evacuação.
- Informe-se sobre percursos, níveis de dificuldade, estrutura de segurança e apoio de emergência.
- Prepare-se fisicamente e com equipamentos adequados.
- Comunique o itinerário a familiares/amigos e tenha contatos de emergência.
- Confie nos instintos: se algo parecer inseguro, questione ou opte por outro operador.
- Experiências exclusivas para mulheres podem ser mais confortáveis e seguras.



Com preparação, informação e atenção aos protocolos, a viagem torna-se mais segura e prazerosa, permitindo explorar destinos com autonomia e confiança.

Redes de apoio PARA VIAJANTES

Começar aos poucos, em destinos mais familiares, com boa infraestrutura, ajuda a ganhar confiança para circular sozinha



Tepequém – Roraima
(@sisterwave)

Mesmo viajando sozinha, é totalmente possível e recomendado criar redes de contato e apoio antes da partida ou já no destino. Conectar-se com outras mulheres fortalece a autonomia, amplia a sensação de pertencimento e pode fazer diferença em situações de dúvida ou insegurança. Rebecca Aletheia reforça a importância de valorizar cada vez mais esses vínculos entre mulheres: grupos de viajantes, iniciativas comunitárias, de afroturismo e de turismo de base local, que fortalecem a autonomia e a segurança de quem viaja.

Entretanto, a pesquisa "Mulheres que Viajam Sozinhas" (2025) revela que, apesar do crescimento do discurso sobre sororidade e segurança feminina, apenas 14,1% das respondentes afirmam já ter utilizado alguma rede de mulheres como apoio em viagens solo. Além disso, 32,1% sequer sabiam que esse tipo de rede existia, o que evidencia um paradoxo importante: as mulheres viajam sozinhas, buscam informação e consomem conteúdo digital, mas não estão conectadas (ou não se reconhecem) como parte de redes estruturadas de apoio feminino para viagens.

“Quando uma mulher viaja, ela não quer apenas conhecer lugares, quer sentir que pertence e que é respeitada”, afirma Rebecca.

Plataformas e comunidades de mulheres e outras iniciativas brasileiras, oferecem espaços para trocar informações e criar apoio mútuo antes e durante o percurso. Esses pontos de suporte, presenciais ou



virtuais, são valiosos em situações de dúvida, doença ou insegurança. Grupos de mulheres locais e redes de viajantes também funcionam como importantes referências de acolhimento e orientação.

"Uma boa dica é tentar se conectar com as pessoas do local, buscando entender quais são os ambientes que propiciam mais essa conexão. Também é possível optar por *tours* e passeios em grupo, assim como se hospedar em *hostels*, ambientes nos quais há muitas pessoas viajando sozinhas, diz *Jussara Pellicano, CEO da Sisterwave.*

PARA QUEM ESTÁ COMEÇANDO, CONTAR COM UMA AGÊNCIA ESPECIALIZADA PODE EVITAR MUITOS IMPREVISTOS E INSEGURANÇAS.

As comunidades femininas de viagem criam ambientes acolhedores e pautados pela sororidade, onde é possível compartilhar medos, pedir conselhos específicos e receber informações que só quem

viveu a mesma experiência pode oferecer. Além do suporte emocional, que ameniza o sentimento de isolamento da viagem solo, essas redes oferecem ajuda prática, conectando você a outras mulheres no destino e garantindo companhia segura ou um ponto de contato confiável em caso de necessidade.

AGÊNCIAS ESPECIALIZADAS

Atualmente, há cada vez mais pacotes e serviços pensados especialmente para mulheres que viajam sozinhas, para quem busca experiências em grupo ou entre amigas. Essas iniciativas vêm respondendo a uma demanda crescente por viagens mais seguras, planejadas e sensíveis às necessidades femininas.

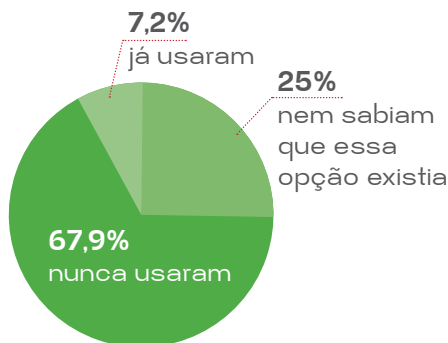
Ainda assim, apenas **7,2%** da viajantes que participaram da pesquisa afirmaram que já usaram agências com pacotes exclusivos para mulheres. No total, **67,9%** nunca usaram e **25%** nem sabiam que essa opção existia, o que reforça a necessidade de ampliar a divulgação e o acesso a essas ofertas. A presidente do Conselho

de Administração da Associação Brasileira de Agências de Viagens (ABAV), Ana Carolina Medeiros, observa a crescente relevância das viagens femininas no turismo e ressalta o esforço das agências em se atualizar para atender às necessidades das viajantes solo.

Bagé - RS (@travelterapia)



Contrataram agências com pacotes exclusivos para mulheres



"A ABAV, junto às agências de viagens associadas, busca sempre promover capacitações e reforçar sobre a importância das agências estarem preparadas com conhecimento e entendimento do que é viajar sozinha. Buscamos ter todo o conhecimento necessário para poder encontrar o que é melhor para ela e fazer da sua viagem um sonho realizado, sem nenhuma intercorrência", afirma Ana Carolina.

APLICATIVOS DE SEGURANÇA

Quando tecnologia e comunidade caminham juntas, a viagem se torna muito mais tranquila. Antes de partir, é importante pesquisar os aplicativos disponíveis no destino, já que muitos permitem compartilhar localização em tempo real com pessoas de confiança ou acionar ajuda rapidamente em situações de emergência.

Para quem está começando, contar com uma agência especializada pode evitar muitos imprevistos e inseguranças. Vale pesquisar opções que já trabalham com viajantes solo e tenham um olhar atento para questões como segurança, autonomia, localização e rotas adequadas.

"Para a mulher que vai viajar sozinha pela primeira vez, que ainda não tem experiência e sente bastante medo, recomendo procurar uma agência de viagem responsável e de credibilidade. Você está aprendendo, então começar aos poucos, em destinos mais familiares, com boa infraestrutura, ajuda a ganhar confiança para circular sozinha, jantar sozinha e, aos poucos, ir quebrando esses medos com calma", recomenda Ana Carolina.

Esse segmento tende a crescer, conforme aponta a pesquisa: 56,9% das respondentes afirmaram que teriam interesse em pacotes especiais voltados para mulheres.

A seguir, alguns exemplos de aplicativos que podem contribuir para a segurança durante a viagem:

App Protegida: oferece uma rede de prevenção e segurança para quem viaja pelo Brasil. Em emergências, o Botão SOS pode ser acionado discretamente (até pelo botão de ligar do celular). O app coleta evidências de forma silenciosa,

ativando áudio e câmeras para enviar informações a contatos ou ao centro de apoio. O recurso “Me Acompanhe” monitora seu trajeto e dispara alertas caso você se desvie da rota ou demore a chegar. Também permite que usuárias marquem pontos perigosos no mapa.

Life360: aplicativo global de segurança e localização por GPS que permite compartilhar o local em tempo real com grupos privados, os “Círculos”. Para mulheres viajando sozinhas, funciona como um reforço de tranquilidade: dá para dividir um paradeiro discretamente com pessoas de confiança e acionar um alerta SOS que envia sua localização exata em caso de emergência.

Esses recursos ajudam a reduzir o isolamento da viagem solo. Em um lugar desconhecido, saber que há formas rápidas de pedir ajuda ou de ser acompanhada à distância traz sensação de tranquilidade e permite aproveitar a experiência com maior confiança.

VIAJE TRANQUILA E BEM INFORMADA

Viajar sozinha é um exercício de autonomia, descoberta e direito à circulação. Mais do que um deslocamento, a jornada solo feminina reafirma a presença das mulheres no espaço público e no turismo. Por isso, o **Guia para Mulheres que Viajam Sozinhas** será sempre um apoio consistente

nesse percurso. Sempre que necessário, retome os capítulos que dialogam com o seu momento, porque a publicação reúne informações, orientações e referências para estimular escolhas conscientes, reconhecer desafios e fortalecer caminhos de proteção, confiança e liberdade.

Ao ampliar o acesso à informação e valorizar redes de apoio, protocolos e boas práticas, reafirma-se que o turismo deve ser um espaço de acolhimento, respeito e igualdade, no Brasil e no mundo. Afinal, preparação qualifica a experiência e planejamento e conhecimento transformam insegurança em estratégia e liberdade.

Que este guia seja companhia permanente para sonhar, planejar e seguir viagem com segurança, autonomia e alegria. Boa viagem, sempre.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALETHEIA, Rebecca. Idealizadora da Bitonga Travel, a maior rede de mulheres negras viajantes das Américas. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 5 nov. 2025.

ASK FOR ANGELA. Ask For Angela. Disponível em: <https://www.met.police.uk/police-forces/metropolitan-police/areas/about-us/about-the-met/campaigns/ask-for-angela/>. Acesso em: 24 nov. 2025.

BEKLER, Ecevit. Under the Shade of Colonialism: Mary Kingsley and Her Travels in West Africa. 2023. Disponível em: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3488859>. Acesso em: 28 out. 2025.

BORGES, Aylana. Professora do curso de Turismo da Universidade de Brasília (UnB) e coautora do artigo *Segurança Turística: A Experiência da Mulher Enquanto Viajante Solo*. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 30 out. 2025.

BOTELHO, Jussara Pellicano. CEO da Sisterwave, comunidade para mulheres que amam viajar. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 28 out. 2025.

BRASIL. Lei nº 14.786, de 27 de dezembro de 2023. Protocolo "Não é Não". Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/l14786.htm. Acesso em: 24 nov. 2025.

CABRAL, Bianca Nathalia Rodrigues; BORGES, Aylana Laissa Medeiros; SILVA, Rodrigo Cardoso da. *Segurança Turística: A Experiência da Mulher Enquanto Viajante Solo*. Turismo: Visão & Ação, v. 27, UNIVALI, 2025. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/rtva/article/view/20696>. Acesso em: 30 out. 2025.

DEMÁNDEZ ANGELA: un dispositif pour lutter contre le harcèlement de rue dans le Gers. Disponível em: <https://www.gers.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Droits-des-femmes-et-a-l-egalite-entre-les-femmes-et-les-hommes/Demandez-Angela-un-dispositif-pour-lutter-contre-le-harcèlement-de-rue-dans-le-Gers>. Acesso em: 24 nov. 2025.

DORNELLES, Fernanda. Vice-presidente da Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura (ABETA). Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 14 nov. 2025.

FÁVERO, Ivane. Turismóloga e Consultora de Turismo. Entrevista concedida a Anelise Zanoni. Porto Alegre, 19 nov. 2025.

GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ. Secretaria do Turismo; Secretaria da Mulher, Igualdade Racial e Pessoa Idosa. *Cartilha Viajantes Mais Seguras*. Curitiba, 2025.

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. Secretaria da Mulher. *Selo Mulher + Segura*. Disponível em: <https://www.rj.gov.br/secmulher/node/399>. Acesso em: 24 nov. 2025.

GOVERNO ESTADUAL DE SÃO PAULO. Secretaria de Políticas para a Mulher. *Protocolo Não se Cale*. Disponível em: https://www.mulher.sp.gov.br/sec_mulheres/nao_se_cale. Acesso em: 24 nov. 2025.

IBGE. *Censo 2022*. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em: 28 out. 2025.

KLINK, Tamara. Viajante. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 31 out. 2025.

LIFE360. *Life360 – Localização em Tempo Real*. Disponível em: <https://www.life360.com>. Acesso em: 28 nov. 2025.

LIMA, Melina de. Historiadora, cofundadora e Diretora de Cultura e Educação do Instituto Memorial Lélia Gonzalez e coordenadora na Secretaria

de Gestão do Sistema Nacional de Promoção da Igualdade Racial no MIR. Entrevista concedida a Letícia Paludo. Chambéry, 1 nov. 2025.

MEDEIROS, Ana Carolina. Presidente do Conselho de Administração da Associação Brasileira de Agências de Viagens (ABAV). Entrevistas concedidas a Letícia Paludo. Chambéry, 27 nov. 2025.

MINISTÉRIO DE PORTOS E AEROPORTOS. Assédio e à importunação sexual na aviação civil [cartilha eletrônica]. Brasília, 2025. Disponível em: https://www.gov.br/portos-e-aeroportos/pt-br/assuntos/transporte-aereo/cartilha-digital-assedio-aviacao-civil/digital_cartilha-assedio-sexual_aviacao-civil.pdf. Acesso em: 19 nov. 2025.

MINISTÉRIO DO TURISMO. *Selo Turismo Responsável*. Disponível em: <https://www.turismo.gov.br/seloresponsavel/>. Acesso em: 24 nov. 2025.

MINISTÉRIO DO TURISMO. Governo incentiva o turismo de aventura como opção para conhecer o Brasil. Agência Gov. 25 out. 2025. Disponível em: <https://agenciagov.etc.com.br/noticias/202510/conheca-o-brasil-governo-incentiva-o-turismo-de-aventura-no-pais>. Acesso em: 31 out. 2025.

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DO CEARÁ. *Capacitação "Eu Respeito o Não"*. Disponível em: <https://mpce.mp.br/mp-do-ceara-promovera-3a-edicao-da-capacitacao-eu-respeito-o-nao-nos-dias-18-e-19-de-novembro/>. Acesso em: 24 nov. 2025.

MIRANDA, Aline. Viajante e criadora do blog e perfil @umasulamericana. Entrevista concedida a Letícia Paludo. Chambéry, 1 nov. 2025.

MOESCH, Marutschka. Professora e pesquisadora do Centro de Excelência em Turismo da Universidade de Brasília (CET/UnB). Entrevista

(Tamara Klink)



concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 17 nov. 2025.

PESQUISA "Mulheres que viajam sozinhas".

Formulário Google. Disponível em: <https://docs.google.com/forms/d/1FS2lovjCBeefe4rapun-RuD-hADpFXZtj3xJHHVRPCJo/edit>. Acesso em: 28 out. 2025.

PREFEITURA DE CUIABÁ. *Selo "Cuiabá Protege Mulheres".*

Disponível em: <https://www.cuiaba.mt.gov.br/noticias/lei-sancionada-pelo-prefeito-institui-selo-cuiaba-protege-mulheres>. Acesso em: 24 nov. 2025.

PROTEGIDA. *Protegida App.*

Disponível em: <https://protegida.net/>. Acesso em: 28 nov. 2025.

ROSSA, Leticia.

Gerente comercial do restaurante Catherine, em Gramado – RS. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Farroupilha, 23 jul. 2025.

SEBRAE. *Tendências de turismo para 2025–2027.*

[2025]. Disponível em: <https://homologacaosites.rj.sebrae.com.br/inteligenciasetorial/turismo/Tendencias-de-Turismo-para-2025-2027>. Acesso em: 31 out. 2025.

SERRANO, Sônia.

Entrevista realizada via Google Meet. 23 out. 2025.

SOLO FEMALE TRAVELERS. *2025 Solo Female Travel Trends & Statistics Report.*

Disponível em: <https://www.solofemaletravelers.club/solo-female-stats/>. Acesso em: 28 out. 2025.

THINK OLGA. *Os sonhos delas.* [2025].

Pesquisa realizada em parceria com o projeto "Sonhe como uma garota". Disponível em: <https://lab.thinkolga.com/sonhos-delas/>. Acesso em: 28 out. 2025.

UNWTO. *Global Report on Women in Tourism,*

second edition. 2019. Disponível em: <https://www.unwto.org>. Acesso em: 10 nov. 2025.

VEIGA, Márcia.

Professora Adjunta no Programa de Pós-Graduação em Comunicação e na Escola de Comunicação, Artes e Design (Famecos) da

PUCRS. Entrevista concedida a Anelise Zanoni. Porto Alegre, 17 nov. 2025.

WOTTRICH, Laura.

Publicitária, professora e pesquisadora da Pós-Graduação em Comunicação da UFSM e da UFRGS. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Farroupilha, 24 jul. 2025.

YANO, Sylvia.

Viajante e autora do blog *Sentidos do Viajar*. Entrevista concedida a Leticia Paludo. Chambéry, 28 out. 2025.

Ícones adaptados de flaticon.com

Cordilheira do Espinhaço - MG
(Fabiana Oliveira)



FICHA TÉCNICA

Projeto 914BRZ4024 / UNESCO – Ministério do Turismo e Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco)

MINISTÉRIO DO TURISMO

Gustavo Feliciano
Ministro do Turismo

Fernanda Câmara Norat
Secretária-Executiva

Augusto Lira da Rocha
Secretário Nacional de Políticas de Turismo

Aldo Valentim
Diretor de Qualidade, Sustentabilidade e Ações Climáticas

Carolina Fávero de Souza
Coordenadora-Geral de Turismo Sustentável e Responsável

Tatiana Oliveira Delgado Correia
Coordenadora de Turismo Responsável

Coordenação Técnica

Carolina Fávero de Souza
Coordenadora-Geral de Turismo Sustentável e Responsável

Colaboração e Revisão Técnica

Carolina Fávero de Souza
Coordenadora-Geral de Turismo Sustentável e Responsável

Tatiana Oliveira Delgado Correia
Coordenadora de Turismo Responsável

Juliana Paula de Paiva Oliveira
Chefe da Assessoria de Participação Social e Diversidade

Adriana Souza de Oliveira Barreto
Analista Técnica de Políticas Sociais

Pilar Cler
Analista Técnica de Políticas Sociais

Jacqueline Salles Lemes
Assistente Administrativo

Nayara Marques
Agente Administrativo

Colaboração Técnica

Leticia Paludo
Jornalista

Camila Provenzi
Designer

Consultoria Especializada

Anelise Zanoni
Consultora

Parque Estadual Pedra Azul, Domingos Martins – ES (Setur-ES)



Esta publicação tem a cooperação da UNESCO no âmbito do Projeto g14BRZ4024 – “Promoção do Turismo Cultural em Sítios do Patrimônio Cultural e Natural, da Economia Criativa e de Outras Políticas Vinculadas ao Turismo e ao Desenvolvimento Sustentável”, cujo objetivo é subsidiar com conteúdos e informações técnicas a elaboração de dois guias informativos com foco em Turistas Mulheres, com orientações práticas sobre planejamento, segurança, saúde, direitos e empoderamento feminino durante viagens. As ideias e opiniões expressas nesta publicação são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a visão da UNESCO, tampouco comprometem a Organização.



COOPERAÇÃO



MINISTÉRIO DO
TURISMO

