



Viajar com crianças: Japão

Inês Carvalho Matos

umlongoveraonojapao.com

umlongoveraonojapao@gmail.com

O Japão é um dos melhores países do mundo para viajar com crianças. A viagem de avião a partir de Portugal é longa mas uma vez no Japão poderá contar com uma impressionante estrutura de boas vindas ao turista, especialmente a quem se faz acompanhar de crianças, desde bebés a adolescentes. Em boa parte isso deve-se ao funcionamento da sociedade japonesa, na qual se tem procurado facilitar cada vez mais a vida das mães ou famílias com crianças. Neste pequeno guia pode ficar a conhecer alguns dos pontos fortes do Japão como destino turístico para si e a sua família se o seu objetivo é proporcionar às crianças com as quais viaja umas férias inesquecíveis.

Este guia não procura dar uma resposta exaustiva às questões suscitadas pelo tema *Viajar com Crianças*, no entanto dá algumas sugestões baseadas na experiência da autora. Para um plano de viagem detalhado, queira por favor solicitar os serviços de consultoria da autora, através dos quais será possível desenhar um percurso adequado às características da sua família e das crianças com as quais viaja.

Nas páginas seguintes poderá encontrar informações úteis em relação aos assuntos:

Porquê viajar com crianças? E porquê o Japão?

Segurança e bem-estar

Turismo interativo

TSPJ – os seus melhores amigos

Vestidos a rigor

Apetites e outras esquisitices

Vantagens para mães e bebés

Mobilidade

Saúde e cuidados

Vacinação, Hospitalização e Medicamentos

Se deseja o acompanhamento da autora durante a sua estadia por terras nipónicas, pode ainda inscrever-se para a viagem "美しい OU UM OUTONO NO JAPÃO", cuja organização está a cargo da Agência Landescape (<http://www.landescape.pt/viagem/japao/>), na qual Inês Carvalho Matos é líder para o destino Japão. Neste programa está prevista a participação apenas de crianças maiores de 12 anos. Se desejar uma viagem pensada à partida para crianças pequenas e bebés, solicite diretamente os serviços de consultoria e planeamento através do email da autora (na capa).

Porquê viajar com crianças? E porquê o Japão?

Viajar com crianças, e especialmente em família, proporciona aos mais pequenos um sentido de segurança e autoconfiança mais sólido para a sua vida adulta, abre novas perspetivas sobre as diferentes culturas, forma seres humanos mais tolerantes e mais empáticos. Se o lar é o local da afetividade, da intimidade e do repouso, e a escola o local das amizades e das aprendizagens, as viagens em família ocupam um lugar tão ou mais importante no crescimento da criança, já que através da experiência partilhada da descoberta (com os pais e irmãos), eles verificam que podem confiar uns nos outros e que qualquer que seja o ponto do mundo onde se encontrem podem sempre viver experiências enriquecedoras e estimulantes.

Os melhores destinos para viajar com crianças são aqueles que trazem pelo menos algum nível de satisfação a todos os membros da família e nos quais, apesar de concessões pontuais, todos podem desfrutar de algo especial. Destinos que apenas os adultos apreciem vão fazer as crianças sentirem-se aborrecidas e possivelmente marcar a ideia de "viajar em família" como algo que detestam à partida. Por outro lado, destinos como parques temáticos infantis vão desmotivar os adultos, e as crianças não vão aprender que o destino de férias ideal é aquele em que se constroem laços significativos entre todos os membros da família. De modo geral, os melhores destinos são aqueles que cumprem o critério de serem seguros e desafiantes ao mesmo tempo, e onde pais e filhos podem fazer algo juntos, como por exemplo visitar museus interativos, fazer caminhadas, desfrutar de refeições exóticas, etc.

O Japão é um dos países mais adequados para viajar com crianças. Os comboios têm habitualmente uma sala especial para jovens mães com os seus bebés, existem muitas variedades de restaurantes especialmente dedicados a menus familiares e com opções facilmente apreciadas por crianças, há uma vasta oferta de entretenimento adequado às idades infantis e que são também interessantes para os pais e irmãos mais velhos, etc. Para além disso, o modo como a história e cultura do Japão se apresentam ao visitante é vibrante, estando cheia de personagens que cativam o universo infantil como por exemplo os ninjas e os samurais, as gueixas e os espíritos da floresta. Por isso é muito fácil "apresentar" a essência do país e da sua cultura mesmo aos mais novos.



Devido à diminuição da natalidade em anos recentes, o Japão tem apostado na melhoria dos cuidados prestados às mães e às crianças, para incentivar a parentalidade. Os cidadãos japoneses podem agora contar com melhores creches, mais equipamentos urbanos para desfrutar do tempo livre com os filhos, e variedade de programas de atividades lúdico-educativas. Mas os visitantes estrangeiros também podem beneficiar de alguns desses serviços, como por exemplo a excelente oferta de programas de atividades "para toda a família", espaços próprios para as crianças nas principais atrações e vantagens nos transportes públicos..

Segurança e bem-estar

As crianças japonesas são educadas no sentido de se tornarem independentes muito cedo, e ao longo dos seus primeiros 10 anos de vida são expostas a situações (devidamente controladas) para que o seu sentido de segurança se contrua progressivamente. As crianças com 3 ou 4 anos já executam tarefas como vestir-se, tomar uma refeição ou ajudar em pequenas coisas nas lides domésticas, e com 6 anos de idade já fazem o percurso casa-escola a pé pela rua sem a companhia de um adulto. Neste último caso o percurso está sempre bem sinalizado, tanto para as crianças como para as outras pessoas que estão na rua e também para os veículos, e pode mesmo existir uma comissão de pais/avós ou de voluntários se se posiciona em locais estratégicos (tipicamente perto das passadeiras) para proporcionar às crianças um sentido acrescido de segurança. Contudo, são as próprias crianças que estimam estas práticas, as quais lhes dão a confirmação de estarem a superar etapas e a crescer, pelo que não são excessivamente protegidas pelos adultos.



Menina da escola primária a ir a pé para a escola na cidade de Tóquio. Mesmo na grande metrópole de Tóquio as crianças vão a pé ou de metro para a escola, sozinhas e sem medo. Os chapéus e as mochilas identificam a escola que a criança frequenta, pelo que os adultos que conhecem a zona e estão a andar a pé também podem orientar a criança se ela se perder. No saco vermelho que leva ao braço está o almoço, preparado pela mãe, pois as crianças almoçam na própria carteira da sala de aula e limpam a sala no fim.

Neste contexto, os adultos também se habituam a ver crianças pequenas a fazer coisas como andar pela rua sozinhas para ir buscar alguma mercearia, ir e voltar da escola, ou no metro/comboio. Os adultos efetivamente assumem que são coletivamente zeladores das crianças em espaço público, quer sejam as “suas” crianças ou não. Através destas práticas a sociedade japonesa construiu um sentido coletivo de segurança para as crianças, não só nos espaços domésticos e privados mas também nos espaços públicos, nas instituições, nos meios de transportes e nos estabelecimentos comerciais. Na verdade é um dos países onde as crianças se sentirão mais inspiradas para crescer e para realizar pequenas conquistas de autonomia e maturidade.

Se estiver a visitar o Japão com o(s) seu(s) filhos(s) pode mostrar-lhe como as crianças executam estas tarefas com satisfação, e isso pode inspirá-lo/a a pensar em superar certos medos. Naturalmente são se recomenda que faça o seu filho/a percorrer a rua sozinho, pois não estará habituado (ao contrário das crianças japonesas), mas através deste exemplo pode ter uma ideia precisa do ambiente de segurança.

Turismo interativo



Os festivais de rua ou “matsuri” também são uma excelente oportunidade para provar a comida japonesa, a qual é confeccionada no local e à frente do freguês. Esta comida usa preferencialmente ingredientes locais, é grelhada na chapa, e é fácil de transportar na mão. Os seus filhos vão adorar!

Inserido na programação do festival de Nebuta, estes turistas experimentam a dança tradicional de Misawa, num workshop que os faz mergulhar na cultura nipónica de uma maneira inesquecível.

Existem muitas oportunidades como esta em todo o território japonês, já que os workshops de artes ancestrais ou tradições locais são cada vez mais comuns.



O desenvolvimento da indústria turística no Japão deu-se a par com o aumento da população nos anos 50 e 60, o que representou também um crescimento económico progressivo e consistente, dando lugar à prática do turismo interno. Os serviços de turismo desenvolveram-se por isso tendo em conta os dois maiores motores deste sector: as viagens de negócios e as viagens de família. Assim, desde infraestruturas a experiências, o Japão tem uma longa história de turismo interativo, pensado para proporcionar ao viajante “memórias felizes” (a expressão é famosa em japonês: tanoshii omoide). Segundo o conceito por trás da hospitalidade japonesa, a experiência ideal para o viajante concilia o relaxamento do repouso (o que se obtém através de instalações de dormida confortáveis, termas com banhos quentes, refeições lentas) e a excitação das atividades (práticas lúdicas de artes ancestrais, caminhadas em bosques ou jardins, entre outras). Ao contrário do que é comum no Ocidente (e especialmente em Portugal), a ideia de passar um dia inteiro na praia e sem realizar nenhuma atividade não é nada natural para a ideia de “férias” no Japão. Assim, visto que os próprios japoneses a viajar em família sentiam a necessidade de ter um horário preenchido e dinâmico, desenvolveram-se cada vez mais as oportunidades para os que visitam o Japão vindos do estrangeiro também aproveitarem esses programas.

Todas as prefeituras se empenham na criação de festivais de rua animados, plenos de oportunidades para provar gastronomia local, música e dança, e mesmo as municipalidades mais pequenas procuram realizar pelo menos um grande evento anual que marque um aspeto do qual se orgulham: seja relacionado com o cultivo do arroz, a plantação do chá, o processo de fabrico de um produto, a tradição de construção de um brinquedo, etc. Deverá consultar a programação de prefeituras e municipalidades na área que pretende visitar para saber quais os festivais previstos. E o melhor destes eventos é que são de acesso gratuito!

Existem muitos museus interativos e com temáticas muito interessantes: seca de peixe (vários em Kyushu), desenvolvimento de tecnologia de ponta (Nagoya), tingimento de panos com pigmento de índigo (Tokushima), como funcionam os terremotos (Kobe), etc. A vantagem dos museus interativos é que, mesmo que as explicações estejam maioritariamente em japonês, as demonstrações, experiências e vídeos permitem a qualquer pessoa, de qualquer nacionalidade e de qualquer idade, aprender através da experiência direta.



Experiência no Museu Interativo de "Cup Noodles" de Yokohama, onde o visitante pode ficar a saber tudo sobre a invenção japonesa da sopa de massa num copo, pronta a comer, bastando juntar água quente. No final do percurso existe uma secção de ingredientes desidratados para fazer o seu cup-noodle personalizado, podendo mesmo decorar a embalagem.

O Japão é o destino dos workshops. Em nenhum outro destino do extremo-orientado está tão desenvolvida a prática de workshops para o visitante estrangeiro, muitos deles mesmo em inglês. Possivelmente devido ao interesse manifestado pelos próprios turistas pela cultura japonesa – e à natureza complexa e fascinante da mesma – existem agora workshops para quase tudo: taiko (tambores), shodo (caligrafia), aprender a cozinhar refeições do dia-a-dia, pintura em cerâmica, técnicas ninja, experiência em kimono, e tantos mais!



TSPJ – os seus melhores amigos

Templos, Santuários, Parques e Jardins serão os seus melhores amigos. As crianças e adolescentes adoram espaços amplos e áreas ao ar livre, estão especialmente suscetíveis aos estímulos sensoriais e ao clima, desfrutam de interagir com a fauna e flora, e podem precisar de tempos de “quebra” no bulício das cidades. Para além disso estes espaços são de acesso livre, pode demorar-se tanto ou tão pouco tempo quanto quiser, estão a cada esquina e não são nada o “parente pobre” da experiência cultural, antes pelo contrário! O Japão será porventura o único país do mundo onde a maioria do seu património cultural registado está diretamente relacionado ou mesmo dependente destas quatro categorias. No Japão os Jardins são património cultural, e uma das criações mais importantes da cultura nipónica – a Cerimónia do Chá – desenvolveu-se precisamente nos jardins e incluindo a experiência dos mesmos. Quanto aos templos (budistas) e aos santuários (xintoístas), são muito mais do que edifícios. Aliás, geralmente os edifícios são vários e de dimensão diversa, espalhados num parque que inclui lagos, pontes, caminhos, árvores, às vezes até zona de piquenique.



Alguns parques têm quiosques de venda de alimentos apropriados para os animais, sejam veados (como os que existem a circular livremente em Nara) ou carpas (peixe muito comum nos lagos naturais e artificiais). Desfrute do bom tempo e da companhia dos animais, já que todos eles estão também habituados à presença dos seres humanos.

Vestidos a rigor

No Japão é muito popular o aluguer de trajas para realizar uma sessão fotográfica ou fazer um pequeno passeio. Em Kyoto pode facilmente alugar kimono completo, incluindo calçado e acessórios, e essa será porventura a experiência de “vestidos a rigor” mais popular junto dos turistas. Contudo, existem muitas outras possibilidades um pouco por todo o Japão: pode ser ninja por um dia, cortesão do período Heian por umas horas, uma gueixa, um samurai, etc.



Em cima: visita guiada ao Museu Ninja, seguida de dramatização de atores especializados em técnicas ninja. Neste museu as crianças e jovens podem fazer a experiência de se vestirem como ninja e aprenderem algumas das técnicas básicas (em segurança claro).

Apetites e outras esquisitices

Todos sabemos como as crianças podem ser difíceis na hora da refeição. Seguramente isso também é sentido nas famílias japonesas. Sendo este o país de uma das melhores e mais saudáveis gastronomias do mundo, pode esperar que o Japão seja seu aliado. Se há lugar na Terra onde se desenvolveram mil e uma maneiras de fazer uma criança comer com prazer uma refeição saudável foi seguramente aqui. Aliás, no Japão há toda uma categoria à parte: o kyaraben (abreviatura de "character bento", sendo "bento" o nome da caixa-refeição/marmita que as crianças levam para almoçar na escola).



As mães japonesas fazem o kyaraben com amor e carinho, apostando nas formas apelativas baseadas nos personagens de desenhos animados que os seus filhos mais gostam.

Assim, cativados pelas formas e cores, eles comem com prazer o arroz, legumes, carne, peixe e ovos que compõem a refeição, evitando o apetite por comida-rápida ou snacks que só lhes fariam mal.

Mesmo fora do âmbito do kyaraben, os japoneses seguem o mesmo princípio noutras situações em que há menu infantil: a atração causada pela configuração dos alimentos no prato, a profusão de cor e texturas, o aspeto apetitoso dos molhos ou dos pormenores, a predominância do arroz com acompanhamentos frescos. Assim, as crianças sentem-se atraídas pelo prato de comida e - espera-se - devoram-no todo. É muito raro haver um menu infantil acompanhado de batatas-fritas e refrigerantes, e nenhum deles costuma ter doces como sobremesa, sendo em vez disso usada a fruta, a gelatina ou o iogurte. Alguns restaurantes têm os seus menus infantis servidos em pratos especiais, com temas como o comboio shinkansen ou o barco, para cativar ainda mais as crianças. Os restaurantes perto das estações de transportes e os dos centros comerciais costumam ter réplicas de plástico dos seus menus na montra de entrada. Apesar de serem restaurantes mais caros do que aqueles que os próprios japoneses usam, este sistema pode ajudar na hora das refeições, já que as crianças podem apontar o que querem baseando-se no aspeto do menu.



Vantagens para mães e bebês

Não é habitual ver uma mãe a amamentar o seu bebé e, embora não seja expressamente proibido, com efeito o Japão tem leis bastante restritas no que diz respeito à decência e nudez; portanto não é considerado aceitável expor o peito. No entanto, como as mães japonesas costumam transportar o seu bebé junto ao corpo, num suporte ergonómico que dá apoio à criança na parte da frente do corpo da mãe, é muito fácil virarem o bebé para si próprias e pô-lo a mamar com uma simples fralda ou lenço por cima. Esta prática é muito comum. Quando a mãe está num estabelecimento comercial, um shopping, num restaurante ou mesmo num comboio (como se pode ver na fotografia abaixo), pode usar as "salas de privacidade". Estas salas também podem ser usadas quando a criança está a chorar, indisposta ou se precisar de dormir uma sesta num local sossegado.



Não precisa de viajar com muitas fraldas, é fácil e barato comprar fraldas em qualquer supermercado. Bem como outros artigos essenciais como loção hidratante e pó talco. Contudo, se o seu bebé come papas de frasco e está habituado a certos sabores, traga-os consigo. Pode ser difícil encontrar as mesmas marcas e sabores no Japão.

Na cultura japonesa o encargo de tomar conta da criança, educá-la e supervisioná-la é atribuído à mulher, tendo o pai habitualmente pouca ou nenhuma expectativa de passar tempo com a criança. Esse modo de ver os papéis do homem e da mulher nos cuidados da criança faz com que algumas das coisas disponíveis para assistência à criança - como por exemplo as cadeiras de segurança, como o exemplar que se vê ao lado - só existam dentro das casas-de-banho das mulheres. As mulheres também podem transportar bebês (de ambos dos géneros) nas carruagens de comboio exclusivas para o sexo feminino (nas quais os homens não podem mesmo entrar).



Mobilidade

A melhor maneira de se movimentar com o seu bebê é com um carrinho. Se não quiser trazer o seu não é necessário, pois no Japão existem serviços de aluguer (horário ou diário) de carrinhos de bebê. Nicebaby e Babyfriend são apenas dois exemplos de empresas com websites em inglês através das quais pode reservar o carrinho que quer alugar, mas na verdade até o staff do seu hotel pode ajudá-lo à chegada já que este é um serviço comum. Prepare-se contudo para algumas dificuldades, como por exemplo a falta de elevadores nas estações de comboio e metro.

Também é muito comum o aluguer de bicicletas, especialmente dentro das cidades, e algumas delas têm lugar de bebê incorporado.

Nos transportes públicos as crianças até aos seis anos geralmente não precisam de bilhete (mas depende da companhia de transporte).



Pode alugar carro no Japão (para isso deve fazer a Licença Internacional de Condução, para a qual não tem de realizar nenhum tipo de teste se já tiver carta de condução de Portugal, bastando tratar da burocracia na ACP antes da viagem) e nesse caso deve informar a empresa que precisa de um assento para a criança, indicando a idade e o peso da mesma. Ao fazer o levantamento do carro peça também um autocolante de maternidade/ bebê a bordo. Se o seu carro estiver devidamente identificado pode estacionar nos locais especiais de maternidade, os quais – tal como os lugares para deficientes – são mais convenientes. Se estiver visivelmente grávida também pode usufruir destes lugares de estacionamento.



Saúde e cuidados

Devido ao xintoísmo – a religião nativa do Japão – os princípios de pureza/limpeza estão bem vinculados na mentalidade da população. Mesmo que não sejam ativamente praticantes religiosos, ou que nem sequer se identifiquem com nenhuma espiritualidade, o xintoísmo imbuíu-se na maneira de ser dos japoneses. Os rituais de limpeza e purificação estão presentes no dia a dia e em muitos casos constituem obrigação quotidiana na vida profissional. Assim, sempre que há elementos de impureza ou de doença, estes são cuidadosamente tratados, para afetarem o mínimo de pessoas possível.



Pode observar-se como estes princípios se traduzem em ações com uma simples viagem de transporte público ou passeio na rua: mais tarde ou mais cedo irá ver pessoas a usar máscaras cirúrgicas.

Estas pessoas estão com tosse ou constipação, provavelmente não estão sequer seriamente doentes porque se tiver registado febre, dor de cabeça forte ou dor de barriga forte é obrigado e não comparecer no trabalho nem na escola, mesmo se a causa ainda não estiver determinada. O cuidado de usar a máscara evita o incómodo de ser atingido por um espirro ou tosse em espaços apertados e com muita gente.

Estas medidas visam proteger sobretudo as crianças e os idosos em espaços públicos, pois estes dois grupos de população são mais vulneráveis a doenças, mesmo às coisas menos graves. Assim, pode esperar que o/a seu filho/a esteja sempre em segurança quanto à possibilidade de apanhar doenças sérias.

Se o seu filho/a tem alergias ou restrições alimentares leve cartões com o nome desses alimentos escritos em japonês, seguidos da expressão "não pode comer". Esta indicação é muito útil não só no Japão mas em todos os países do extremo-oriental, onde muitas vezes o aspeto final do prato não permite compreender exatamente todos os ingredientes que foram usados na sua preparação. Apesar de alguns restaurantes terem menu em inglês (os mais caros) isso não garante que todos os componentes dos alimentos estejam listados e traduzidos para inglês. Por exemplo, o caldo "dashi" que é a base para muitos estufados, sopas e massas é geralmente feito com o uso de peixe e marisco, mesmo quando o prato é de carne ou vegetariano, pelo que se o seu filho/a é alérgico a marisco isso pode ser perigoso. Consulte um especialista para o ajudar a fazer os cartões alimentares adequados ao seu caso, de preferência um professor certificado na língua japonesa ou um consultor de viagens com amplo conhecimento do Japão.

アレルギーの為
木の実や落花生(その油を含めて)が
一切食べられません。ご了承下さい。

Exemplo:

Não posso comer nozes ou amendoins nem os seus óleos, por ser alérgico. Lamento o inconveniente.

Vacinação, Hospitalização e Medicamentos



Para entrar no Japão com crianças deverá apresentar o cartão de cidadão (de Portugal) e o passaporte, e poderá ser-lhe também pedido o boletim de vacinas da criança. As crianças sem boletim de vacinas (Plano Nacional de Vacinação) não são elegíveis para

assistência hospitalar no Japão ao abrigo do acordo que têm com os estados europeus, entre os quais Portugal. Para estar mais tranquilo pode ainda fazer um seguro de saúde em viagem (diferente de um seguro de viagem) numa companhia especializada. Estes seguros geralmente oferecem serviços como linha telefónica multilingue 24h e repatriamento imediato em casos mais graves, bem como cobertura em caso de necessidade de cirurgias ou atendimento em caso de acidente. Apesar de os hospitais japoneses terem excelentes serviços, se não tiver um seguro de saúde que cubra o atendimento ou se não se fizer acompanhar do cartão de saúde internacional (que deve fazer em Portugal antes de viajar) pode ter de pagar uma fatura elevada.

Em relação aos medicamentos, deve viajar com antibióticos de largo espectro e os medicamentos de uso comum, para evitar ficar dependente de uma consulta para prescrição de medicamentos. No Japão há dois tipos de farmácias: as que seguem a medicina tradicional chinesa e as que seguem a bio-medicina ocidental. Mesmo neste segundo tipo de farmácias os medicamentos só podem vender-se com receita médica. Será difícil adquirir coisas que são consideradas “banais” no Ocidente, como Brufen ou Paracetamol por exemplo, por isso leve este tipo de medicamentos consigo, nas suas próprias caixas e com a respetiva bula. Por outro lado, os suplementos e os “medicamentos” não sujeitos a receita médica são muito comuns e pode adquiri-los em parafarmácias, lojas de conveniência, estações de transportes e áreas de serviço. Bastará dar a entender qual a maleita (azia, dor de dentes, etc) e irão indicar-lhe o que tomar. Estes medicamentos costumam ser mais suaves e praticamente sem contraindicações. Não se esqueça dos repelentes para insetos. Apesar de o Japão não ter doenças graves transmitidas pelos insetos – como a malária por exemplo – a verdade é que as picadas dos insetos nos meses de Verão são muito mais intensas do que nos países europeus. Por isso mantenha o repelente na pele e nas roupas das crianças pequenas de dia e de noite.

O número de telefone para chamar uma ambulância é o 119 e o número de telefone para chamar a polícia é o 110. Tenha o cuidado de se fazer acompanhar de alguém que seja fluente em japonês em qualquer um dos casos. Tanto no caso dos custos de transporte como no atendimento hospitalar, recomenda-se que tenha pronto o pagamento em dinheiro, já que o uso de cartão não é comum, especialmente se for fora das horas de expediente da tesouraria. Para atendimento hospitalar sem seguro de saúde ou cartão de saúde internacional espere um custo entre 100 a 300 euros.



Viajar com crianças no Japão
é para todos !