



## CONFERÊNCIA EPISCOPAL DE ANGOLA E SÃO TOMÉ COMISSÃO DE PREPARAÇÃO DA VISITA DO PAPA

### AVISOS:

#### **Itens Proibidos na missa e no terço com o Papa**

- Bebidas alcoólicas
- Substâncias ilícitas
- Objectos perigosos ou cortantes
- Equipamentos sonoros de grande dimensão
- Jogos electrónicos desnecessários
- Dinheiro em excesso
- Objectos de elevado valor
- Qualquer item que comprometa a segurança, disciplina ou imagem do movimento
- Não levar cadeira

#### **Regras de Hidratação e Alimentação**

- Transportar sempre água suficiente
- Beber água regularmente ao longo do dia
- Evitar esforço físico prolongado sem hidratação
- Reforçar a ingestão de líquidos durante actividades intensas
- Consumir alimentos leves e energéticos
- Levar reservas de alimentos não perecíveis para reforço
- Estar atento a sinais de desidratação, como tonturas, fadiga ou dor de cabeça

#### **OUTRAS RECOMENDAÇÕES**

- Levar banco sem encosto

#### **HORÁRIO DE ENTRADA**

- As portas estarão abertas a partir das 03h00 à 08h00

#### **HORÁRIO DE RECOLHA**

- Haverá pontos de recolha dos autocarros (gratuito), a partir das 03h00