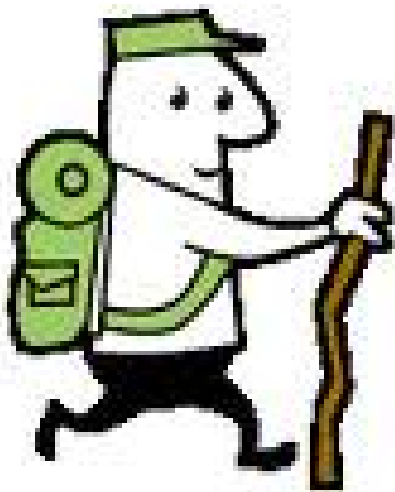


Dicas para uma boa caminhada de apoio ao Peregrino



Paramédicos de
Catástrofe Internacional



Antes das caminhadas



Antes de se fazer uma caminhada, seja ela grande ou pequena, deve-se tomar algumas prevenções de acordo vestuário, alimentação, etc. Para começar devemos:

- ⇒ Verificar o estado de saúde geral, visitando um médico;
- ⇒ Efetuar caminhadas regulares, aumentado gradualmente o tempo de cada caminhada;
- ⇒ Utilização de calçado confortável, principalmente calçado já estreado;
- ⇒ Adquirir os cuidados básicos das unhas, ou seja, cortá-las de forma reta, assim evitando as feridas);
- ⇒ Realizar uma alimentação saudável;
- ⇒ O peregrino deverá ter uma mochila, caso queira levar uma;
- ⇒ É muito importante que o peregrino permaneça calçado nas mesmas condições da peregrinação, deverá utilizar também o mesmo par de sapatos ou meias, de preferência micro fibra ou algodão, não esquecendo que a licra é um material que não se deve usar nestes casos.



Escolha mais acertada do calçado



A melhor escolha do calçado é sem dúvida uma grande ajuda para todos os peregrinos, evitando os problemas que possam aparecer nos pés, deve-se fazer o seguinte para estas circunstâncias;

- ⇒ Ao comprar o calçado, verificar de modo observador se o produtor contem algum ressalto, ponta ou costura que possa vir magoar;
- ⇒ Na compra do calçado, não se deve comprar o produto demasiado justo no pé. Os pés ao longo da caminhada alargam e expandem devido ao calor e aos impactos.;
- ⇒ Uma caminhada de grande distância e quente poderá fazer os pés expandirem um tamanho e meio ou mais, não convém comprar sapatos como se fossem para estar parado e com eles calçados.
- ⇒ É sempre importante deixar uma folga entre as unhas dos pés e a fronteira do calçado, colocando o dedo polegar;
- ⇒ Certifique-se que consegue movimentar os dedos livremente sem sentir a fronteira



do sapato;

⇒ Comprar numa loja especializada não é o mesmo que comprar um par de sapatos num hipermercado, pois nesse tipo de lojas existe alguém que sabe o calçado mais adequado para cada situação.



Durante as caminhadas



Agora começa o mais importante além dos últimos procedimentos, a caminhada. As regras são muito importantes pois irão ajudar-nos no que for preciso de acordo a termos uma boa peregrinação.

- ⇒ Não se deve tomar banho de água muito quente nem durante muito tempo antes de fazer a caminhada, pois os pés ficam mais sensíveis e sujeitos a uma maior fricção, o que pode provocar bolhas;
- ⇒ Tomar o pequeno almoço antes de peregrinar é muito importante, pois enriquece o organismo, evitando as fraquezas;
- ⇒ Deve-se ir efectuando algumas paragens a cada 60-90 minutos, para beber líquidos, nomeadamente água, e ingerir sólidos que contenham hidratos de carbono para que posso manter um ótimo rendimento e evitar possíveis desidratações;
- ⇒ Evitar grandes passadas, para aumentar a velocidade, optando por passadas mais curtas;
- ⇒ Durante o dia, deve ser ingerido 1,5 litros de água;
- ⇒ Utilizar chapéu ou boné;
- ⇒ Utilizar colete reflector, para que possa reduzir os acidentes rodoviários;
- ⇒ É importante o uso de roupa larga, de preferência cores claras e de fibras naturais (ex.: algodão);
- ⇒ Aplicar pó-de-talco ou anti-transpirantes nos pés, nas meias e até no calçado;
- ⇒ Usar meias de algodão sem costuras, caso tenha, estas devem permanecer viradas do avesso;
- ⇒ Calçado já utilizado, confortável, arejado e de qualidade;
- ⇒ O peregrino deve evitar automedicar-se;
- ⇒ A alimentação deve ser cuidada.
- ⇒ Não beber bebidas alcoólicas enquanto o peregrino caminha;



- ⇒ Não se deve caminhar nas horas de maior calor (12h-15h);
- ⇒ O peregrino deve programar com antecedência as paragens para comer e dormir;
- ⇒ Deve deixar o local onde passar limpo;
- ⇒ Os carros de apoio devem parar do lado em que o peregrino caminha;
- ⇒ Ajude os mais cansados, não os deixando sozinhos;
- ⇒ Ande em fila indiana e não em grupo, para evitar os acidentes rodoviários;
- ⇒ Não circule pela estrada mas sim pela berma;
- ⇒ Não ande nos IP nem nos IC;
- ⇒ Se for necessário reunir o grupo faça-o sempre for do alcance da estrada;
- ⇒ Não use nem permita auscultadores de rádio;
- ⇒ Não utilize o telemóvel enquanto caminha na estrada;
- ⇒ Não caminhe mais de 30 km por dia;
- ⇒ Não caminhe aceleradamente;
- ⇒ Faça uma pausa de 1h na caminhada da manhã e 2h no fim do almoço;
- ⇒ Quando parar coloque os pés num acento, pondo-os mais altos que a cabeça;
- ⇒ Tenha atenção aos carros mesmo quando reza ou canta;
- ⇒ Não circular de dia, ou principalmente de noite sozinho.

Postos de Assistência

Os postos de assistência são muito importantes na ajuda do peregrino, para que este chegue em melhor forma possível ao destino, Fátima.



⇒ Procure os postos identificados com a bandeira dos peregrinos a pé;



- ⇒ Não deixe que furem as bolhas, a não ser com agulhas esterilizadas;
- ⇒ Zele pela limpeza e higiene dos postos;
- ⇒ Ao chegar lave os pés e calce umas meias lavadas. Espere até ser atendido, não fazendo barulho enquanto fica à espera;
- ⇒ Respeite e confie nas pessoas que o atendem;
- ⇒ Respeite os momentos de oração e de descanso.



Peregrino

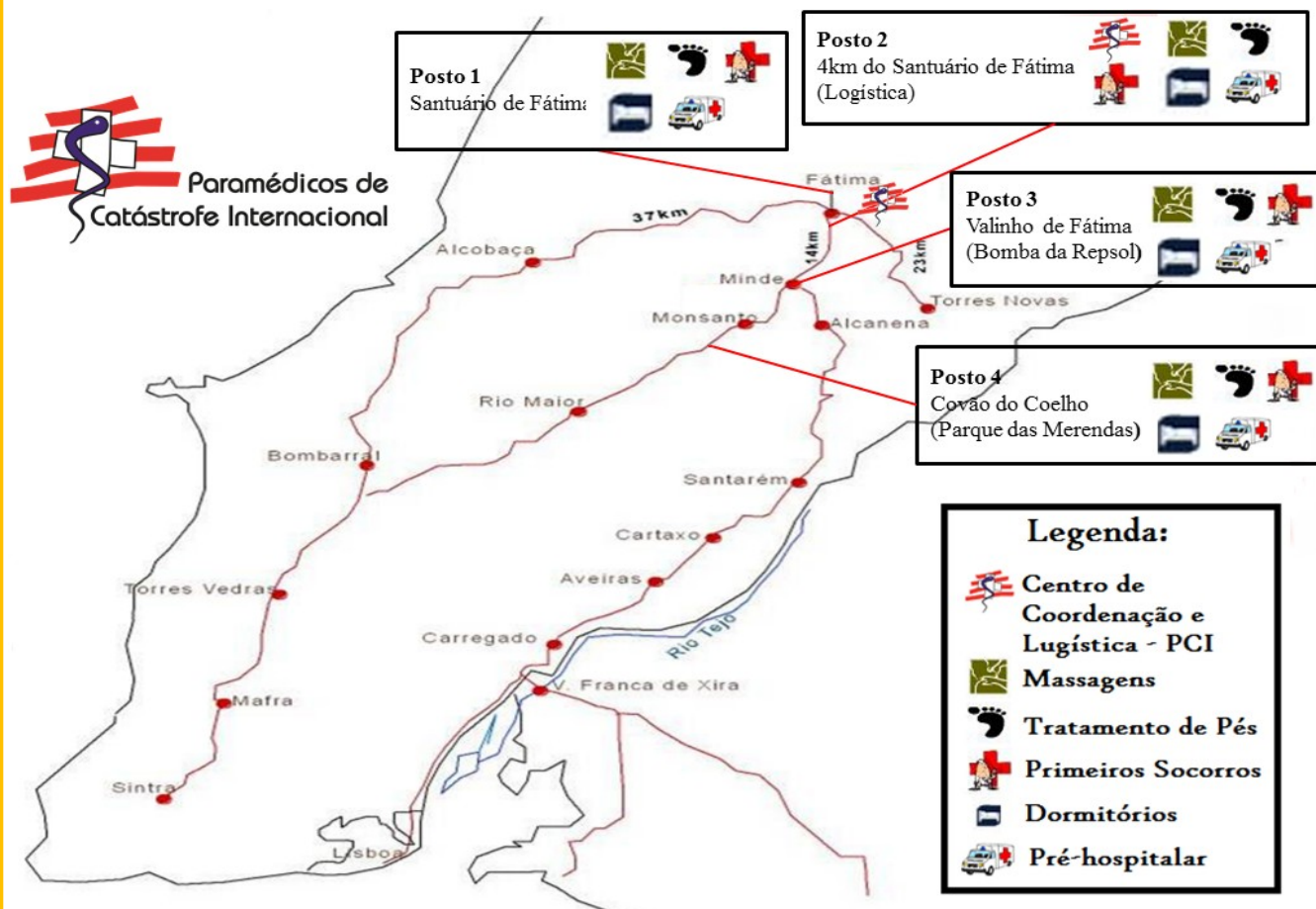
Faça-se “Cireneu” dos companheiros de viagem; Complete as maravilhas do Senhor; Ofereça a Deus todos os seus passos; Ore com o coração; Lembre-se da recomendação de Nossa Senhora antes da peregrinação, fale com o seu pároco e siga os seus conselhos; Nas suas promessas tenha sempre em conta que Deus não quer mais do que cada um pode; Se achar mais seguro, consulte um médico.

Alongamentos - Antes e Depois das Caminhadas



MAPA - Postos de Atendimento

PCI



Contactos:

Cont. Nº 507 416 520

Alameda da Estação, Nº 32A - 32B

1900 - 000 Lisboa PORTUGAL

Tel./Fax: 21796 63 78

www.paramedicos-internacional.org

