



scout
yacob

2 - Faz-te ao Caminho

Programa Internacional Escutista



Corpo Nacional
de Escutas



Índice

Introdução	02
Antes do Caminho	03
Credencial do Peregrino	05
O que levar	07
Onde ficar	08
Alimentação e hidratação	10
Sinais	11
Melhor época para ir	12
Cuidados a ter	13
A Compostela	16
O regresso	17
Conclusão	18
<i>Checklist</i>	19

Introdução

O *Faz-te ao Caminho* surgiu para auxiliar Dirigentes, Caminheiros, Pioneiros, Exploradores e qualquer pessoa a título individual que pretenda realizar uma peregrinação a Santiago de Compostela, no planeamento e preparação do Caminho.

Antes do Caminho

A preparação do Caminho deve começar pela recolha da máxima informação possível sobre o Caminho que vamos realizar e pela calendarização prévia das diferentes jornadas atendendo ao número de dias que teremos disponíveis para a realização do mesmo.

Antes de iniciares o teu Caminho e a tua peregrinação, deverás preparar a seguinte documentação:

Cartão de Cidadão / Bilhete de Identidade

Este documento de identificação pessoal é obrigatório e terá de acompanhar o peregrino durante toda a peregrinação.

Não só é necessário para apresentação aquando da chegada aos albergues como é o único documento de identificação pessoal reconhecido e aceite pelas autoridades espanholas em caso de solicitação.

Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD)

O Cartão Europeu de Seguro de Doença destina-se a todos os cidadãos que vão viajar para um Estado-Membro da União Europeia, Islândia, Listenstaina, Noruega e Suíça.

Permite a uma pessoa segurada ou abrangida por um regime de proteção social de um dos 28 Estados-Membros da União Europeia, Islândia, Listenstaina, Noruega e Suíça obter junto dos prestadores de cuidados públicos a assistência médica de que o seu estado de saúde necessitar durante a sua estada temporária em qualquer dos Estados referidos.

É um cartão de modelo único, comum a todo o espaço da União Europeia, Islândia, Listenstaina, Noruega e Suíça, gratuito e concebido para simplificar a identificação do seu titular e da instituição que financeiramente é responsável pelos custos dos cuidados de saúde de que este possa vir a necessitar.

Pode ser obtido em qualquer balcão ou página de internet da Segurança Social, ou nos subsistemas de saúde como a ADSE.

Após efetuar o pedido, demorará cerca de uma semana a ser entregue, não tem qualquer custo associado e tem validade de três anos.

Para mais informações: <http://www4.seg-social.pt/pedido-cartao-europeu-seguro-doenca>.

Seguro Escutista

Como em qualquer outra atividade escutista, é importante garantir que o seguro escutista se encontra ativo.

Mais informações sobre este procedimento em www.cne-escutismo.pt, nomeadamente junto da Secretaria Internacional do CNE: internacional@escutismo.pt.

Credencial do Peregrino

A Credencial do Peregrino é um documento de identificação dos peregrinos que se dirigem a Santiago de Compostela, a pé, a cavalo ou de bicicleta, com espírito cristão ou quaisquer outros motivos espirituais e de busca interior.

Mais informações sobre a Credencial do Peregrino na secção seguinte deste documento.



Credencial do Peregrino

O que é?

A Credencial do Peregrino é um documento que tem a sua origem nas “cartas de apresentação” e nos “salvo-condutos” que os peregrinos levavam na época medieval e lhes concedia certos privilégios.

A Credencial do Peregrino tem duas finalidades: **permitir o acesso aos albergues oficiais do Caminho e comprovar a realização do Caminho para que seja concedida a Compostela** (declaração oficial emitida pela Oficina do Peregrino da Catedral, gratuitamente).

Além disso, nos albergues de peregrinos, a apresentação da Credencial do Peregrino é condição fundamental para se ser recebido. Em Portugal são ainda concedidos descontos nos albergues de peregrinos e nas pousadas de juventude. Em Espanha, o acesso aos albergues só é possível mediante apresentação da Credencial do Peregrino.

A quem se destina?

A Credencial do Peregrino destina-se apenas aos peregrinos que pretendem fazer um mínimo de 100 km a pé ou o cavalo, ou 200 km de bicicleta.

No caso dos peregrinos com carro de apoio, a pessoa que irá a conduzir não terá direito à Credencial.

Como utilizar?

Após aquisição da Credencial do Peregrino deve preencher-se o nome, a localidade e o país, o número de identificação pessoal (BI/CC), a data e o local de início da peregrinação e o modo como vai fazer o caminho (a pé, a cavalo ou de bicicleta).

Durante o Caminho devem ser recolhidos carimbos nos albergues onde se pernoita e em outros locais por onde se vai passando ao longo do Caminho (albergues, refúgios, igrejas, polícia e outras entidades administrativas e/ou em estabelecimentos comerciais), num mínimo de dois carimbos por dia.

A Credencial do Peregrino só pode ser utilizada numa peregrinação. Esta é selada no final com a entrega da Compostela na Oficina do Peregrino da Catedral.

Onde obter?

A Credencial do Peregrino pode ser obtida em alguns locais de referência e tem um custo associado que pode variar entre os 0,50 € e os 2,00 €:

- Sé Catedral, Porto;
- Sé, Lisboa;
- Centro de Estudos Jacobeus, Porto;
- AACPS – Associação dos Amigos do Caminho Português de Santiago, Ponte de Lima;
- AEJ – Associação Espaço Jacobeus, Braga;
- Associação dos Amigos do Caminho de Santiago, Viana do Castelo;
- Confraria de Santiago dos Mártires, Lisboa;
- Basílica dos Mártires, Lisboa;
- Igreja de Santiago, Lisboa;
- Albergue de Peregrinos, São Pedro de Rates;
- Albergue de Peregrinos, Ponte de Lima;
- Albergue de Peregrinos, Valença.

Mais informações em <http://www.jacobeus.org/>.

O que levar

A mochila

A preparação da mochila é uma das tarefas mais complicadas e mais importantes para o peregrino.

O Caminho é longo, razão pela qual é aconselhável levar apenas o indispensável para a peregrinação.

O peso da mochila não deve ultrapassar 10% do peso do peregrino.

Na mochila terão de ser transportados todos os bens (roupa, calçado, material de higiene, agasalhos, alimentos, utensílios e a farmácia).

O ajuste da mochila é muito importante (um mau ajuste da mochila provocará um enorme e doloroso desgaste nos ombros e costas).

O peso na mochila deve ser equilibrado lateralmente, e os bens mais pesados devem ser sempre colocados de baixo para cima, dentro da mochila.

No final deste documento existe uma checklist de apoio à preparação da mochila para que nada fique esquecido.

A vara

A vara, além de ser um símbolo facilmente associado ao imaginário do escuteiro e, por outro lado, à simbologia de São Tiago, Maior, o peregrino, tem um conjunto alargado de utilidades, de onde se destaca o auxílio à caminhada e à progressão na caminhada, e por isso é muito importante fazer parte do material.

Existem atualmente produtos no mercado para este efeito que são uma ajuda fundamental ao longo do Caminho.

Onde ficar

Onde dormir?

Como não é possível fazer o Caminho de Santiago todo num só dia, é fundamental encontrar um sítio onde pernoitar no final de cada jornada.

Assim, os peregrinos têm ao seu dispor vários albergues espalhados ao longo de todo o Caminho.

Em Portugal, os albergues são ainda uma realidade pouco generalizada, mas em Espanha, e principalmente na Galiza, não há povoação que não tenha o seu albergue de Peregrinos com pelo menos cinco ou dez camas para abrigar e acolher os peregrinos.

Para colmatar a falta de albergues de peregrinos em Portugal, existe um protocolo com as pousadas de juventude que dá direito a pernoitar em todas as pousadas de juventude que ficam localizadas ao longo de um Caminho de Santiago, com um desconto especial para peregrinos sobre os preços de tabela.

No *site* oficial das pousadas de juventude (<http://www.pousadasdejuventude.com>) é possível efetuar a marcação dando a informação de intenção da realização do Caminho de Santiago como peregrino estando em posse da Credencial do Peregrino para poder usufruir desse desconto.

As pousadas de juventude, ao contrário dos albergues de peregrinos, exigem marcação prévia. Em algumas pousadas, é ainda possível aos peregrinos tomarem o pequeno-almoço mais cedo.

No caso de grupos com mais de dez elementos, é aconselhável procurar locais de pernoita alternativos aos albergues.

Importa ainda referir que todo o peregrino dorme onde deseja (hotéis, pensões ou parques de campismo). Não é permitido fazer campismo selvagem e não é aconselhável a pernoita ao relento.

Os peregrinos que se deslocarem com carro de apoio, e exceto se forem portadores de alguma deficiência, não terão acesso aos albergues de peregrinos.

Custos

As estadas nos albergues têm um custo associado e pode variar entre os 5,00 € e os 10,00 €.

Prioridade

Nos albergues é dada prioridade aos peregrinos que se deslocam a pé, depois a cavalo, de seguida em bicicleta e por último a quem se desloca com carro de apoio. Não são aceites reservas.

Serviços

Os albergues estão, habitualmente, munidos com camas individuais, cozinha, balneários e lavandaria (equipadas por vezes com máquinas de lavar e secar a roupa).

Albergues do peregrino, em Portugal

- Porto (apenas dispõe de pousada de juventude) – Rua Paulo da Gama, 551, Porto (km 0)
- São Pedro de Rates – São Pedro de Rates, Póvoa do Varzim (km 37)
- Casa da Recoleta – Tamel São Pedro Fins, Barcelos (km 62)
- Casa do Arnado – Arcozelo, Ponte de Lima (km 87)
- São Pedro de Rubiães – Rubiães, Paredes de Coura (km 106) São Teotónio – Valença, Valença do Minho (km 125)

Albergues do peregrino, em Espanha

- Tuy – Rua Parroco Rodriguez Vazquez, Tuy (km 129)
- Porriño – Avenida Buenos Aires, Porriño (km 143)
- Mós – Rua de Santa Eulália, Mós (km 148)
- Redondela – Plaza Ribadavia, Redondela (km 158)
- Virgem Peregrina – Rua Otero Pedrayo s/n, Pontevedra (km 176)
- Brialhos Portas – Lugar de Castro e San Roque, s/n, Brialhos (km 194)
- Valga – Valga, O Pino (km 210)
- Padrón – Costiña do Carmen, Padrón (km 214)
- Teo – Vilares de Ria de Francos, Teo (km 223)
- Seminário Menor La Asunción – Avenida Quiroga Palacios, s/n, Santiago de Compostela

Mais informações sobre estes e outros albergues do Caminho Português em <http://camino.xacobeo.es/caminos/camino-portugues>
<http://caminodesantiago.consumer.es/albergues/#camino-portugues>

Alimentação e hidratação

A alimentação e hidratação ao longo de todo o Caminho são muito importantes.

Por esta razão, as ementas devem ser elaboradas e escolhidas de acordo com as necessidades identificadas.

O pequeno-almoço, almoço e jantar são refeições essenciais para o nosso organismo, e o cansaço e desgaste provocado pelo próprio Caminho ao longo dos dias obriga-nos a uma boa correta alimentação.

Entre as refeições devemos ingerir frutas, frutos secos e ter sempre por perto algumas barras de cereais muito úteis em algumas ocasiões (estas não devem substituir as refeições).

O próprio Caminho dá-nos alguns alimentos, basta estarmos atentos.

Devemos também ingerir bastantes líquidos (água) para impedir a desidratação do organismo.

Os alimentos para as principais refeições podem ser adquiridos ao longo do Caminho em mercearias e outras lojas para o efeito.

Sinais

Os sinais que indicam o Caminho e nos conduzem até Santiago de Compostela estão pintados e/ou colocados em muros e paredes, postes, árvores, sinais de trânsito, marcos de pedra sob a forma de setas amarelas, vieiras, vieiras amarelas em azulejo azul, vieiras em bronze, cerâmica ou pedra colocadas ao longo dos passeios e pistas pedonais.

O Caminho de Santiago de Compostela cruza, por vezes, Rotas Locais (Sendero Local (SL) – placas de sinalização verde/branca), Pequenas Rotas (Sendero de Pequeño Recorrido (PR) – placas de sinalização amarelo/branco) e Grandes Rotas (Sendero de Gran Recorrido (GR) – placas de sinalização vermelho/branco), pelo que é aconselhável estar atento e seguir sempre as já referidas setas amarelas de forma a não sair do Caminho.

Melhor época para ir

O melhor período do ano para fazer o Caminho e também o mais procurado vai de finais de abril até finais de outubro, evitando o inverno rigoroso.

Na época do verão, as temperaturas não só são mais elevadas como os albergues estão, normalmente, lotados.

O clima é muito variável e mesmo na época mais quente do ano não é de estranhar que a chuva faça uma visita ao longo do Caminho, por isso o impermeável fará sempre parte da nossa mochila.

Cuidados a ter

Para que possas experienciar e aproveitar a peregrinação da melhor forma, disponibilizamos um conjunto de dicas que serão importantes para tornar o Caminho o mais agradável e confortável possível.

Ficam alguns cuidados a ter e informações que poderão ajudar e ser úteis no que respeita à saúde e bem-estar.

Saúde e bem-estar:

1. membros inferiores;
2. bolhas;
3. unhas encravadas;
4. entorses ao nível dos tornozelos;
5. cãibras;
6. membros superiores.
7. exposição solar.

1 - Membros inferiores

É aconselhável usar:

- calçado confortável (que seja respirável) e, de preferência, que não seja novo;
- calçado com perfeito ajuste ao pé;
- meias de poliéster e poliamida (para expulsar o suor).

Alguns problemas que podem surgir:

- bolhas;
- unhas encravadas;
- feridas (úlceras);
- entorses;
- cãibras.

2 – Bolhas

Como prevenir:

- evitar a entrada de água nas botas;
- evitar dobras nas meias;
- manter a higiene dos pés (remover rapidamente corpos estranhos que entrem nas botas);
- não utilizar cremes que amoleçam as plantas dos pés.

Como tratar:

- calçar luvas (para evitar infeções);
- limpar a zona envolvente (compressas + soro);
- desinfetar a agulha (com isqueiro, por ex.);
- passar a linha na agulha;
- colocar betadine na compressa e embeber a agulha e linha;
- atravessar a bolha com a agulha e linha (cuidado para não espetar o pé);
- cortar a linha de maneira a deixar a linha de fora da bolha de ambos os lados;
- cortar um pedaço de MEFIX e colocar por cima da bolha;
- fazer uma ligeira pressão de maneira a expulsar alguma parte do líquido ainda presente dentro da bolha;
- não retirar o adesivo (ele sairá naturalmente).

3 – Unhas encravadas

Uma unha encravada é muito incomodativa e pode tornar-se extremamente dolorosa.

- Se for uma simples unha encravada, o tratamento passa por desinfetar a zona envolvente e cortar a unha, arredondando os cantos.
- Se a unha encravada estiver num estado muito avançado, pode haver a formação de calos, sendo necessária a intervenção de especialistas para que o problema não se agrave.

4 – Entorses (ao nível dos tornozelos)

O que é?

Uma entorse do tornozelo é uma rutura dos ligamentos (o tecido elástico resistente que liga os ossos entre si) no tornozelo.

Qualquer dos ligamentos do tornozelo se pode lesar. As entorses costumam ocorrer quando o tornozelo roda para fora, fazendo com que a planta do pé fique voltada para o outro pé (se inverta). Os ligamentos frouxos no tornozelo, os músculos fracos, as lesões dos nervos da perna, certos tipos de calçado (como os sapatos de salto alto e estreito) e certas maneiras de caminhar tendem a provocar a rotação do pé para fora, aumentando o risco de uma entorse.

Sintomas

A gravidade da entorse depende do grau de estiramento ou de rutura dos ligamentos.

Numa entorse ligeira (grau 1), os ligamentos podem estirar-se, mas de facto não se dilaceram. O tornozelo não costuma doer ou inchar em demasia; contudo, uma torção ligeira aumenta o risco de uma lesão recorrente.

Numa entorse moderada (grau 2), os ligamentos rompem-se parcialmente. A inflamação e os hematomas são frequentes. Em geral, é dolorosa e torna-se difícil andar. Na entorse grave (grau 3), os ligamentos dilaceram-se completamente, causando inchaço e por vezes hemorragia sob a pele. Por conseguinte, o tornozelo torna-se instável e incapaz de suportar o peso.

Como tratar:

- elevação da parte afetada;
- aplicação de frio;
- imobilização da articulação.

5 – Cãibras

O que é?

As cãibras são contrações, involuntárias, de um ou mais músculos por fadiga dos mesmos ou por desidratação.

Como tratar:

- desinfetar os músculos afetados;
- massajar o local;
- aplicar calor;
- dar de beber, à pessoa afetada, bebidas açucaradas/energéticas.

6 – Membros superiores

Os ombros são uma parte do nosso corpo muito importante durante o Caminho. Eles vão suportar parte do peso da nossa mochila e consoante o acondicionamento desta podemos determinar se eles vão ou não ser muito afetados.

Como evitar que os ombros sejam afetados?

- Levar a mochila o mais leve possível.
- Acomodar o material de maneira que o peso esteja equilibrado.
- Com a mochila, usar a cinta da barriga (para que sejam os abdominais a suportar a maior parte do peso).
- Usar t-shirts em poliéster e poliamida que expulsem o suor.
- Antes de partir para cada etapa, colocar protetor solar.



7 – Exposição solar

A exposição solar pode provocar escaldões e queimaduras na pele.

Como prevenir:

- iniciar o Caminho bem cedo de forma a evitar, nos dias de calor, a exposição solar durante as horas de maior intensidade (11h e 15h);
- usar chapéu;
- aplicar creme protetor;
- usar óculos de sol.

A Compostela

O que é?

A Compostela é um certificado emitido pela Igreja Compostelana com o carimbo e a assinatura do secretário capitular da Igreja Compostelana.

Com a institucionalização e posterior importância social que a peregrinação a Santiago foi adquirindo ao longo dos tempos, tornou-se necessário encontrar uma forma de garantir a realização do Caminho por parte dos peregrinos até chegar ao túmulo do Apóstolo Santiago.

Inicialmente, essa garantia era feita através da atribuição de uma Vieira com as insígnias de Santiago (ainda hoje são o símbolo do Caminho), mas rapidamente começaram a surgir falsificações.

Perante este facto, no século XIII os prelados compostelanos e o Papa criaram a Carta Probatória e excomungaram todos os falsificadores.

A Carta Probatória deu depois lugar à Compostela, que é atualmente o documento oficial e que certifica que o peregrino percorreu o Caminho de Santiago.

Onde obter?

A Compostela é obtida em Santiago de Compostela, na Oficina do Peregrino da Catedral – situada junto da Catedral –, e é atribuída pessoalmente e apenas a quem apresentar a sua Credencial do Peregrino devidamente preenchida e carimbada, provando que fez no mínimo 100 km a pé ou a cavalo, ou 200 km de bicicleta e em dias consecutivos.

Além disso, o Caminho deverá também ter sido feito por "*pietis causa*", seja ele o espírito cristão ou quaisquer outros motivos espirituais e de busca interior.

Caso contrário, a Compostela não será atribuída. Existem, para o efeito, outros tipos de certificações que também se obtêm no mesmo local, nomeadamente o certificado de distância.

Chegado este momento, sente-se a nostalgia do fim do Caminho.

Chegado este momento, sente-se a vontade de iniciar um novo caminho...



O regresso

O regresso de Santiago de Compostela poderá ser efetuado de várias formas, no entanto aconselha-se o comboio ou o autocarro.

Mesmo junto à Oficina do Peregrino da Catedral existe uma delegação da Renfe onde se pode adquirir diretamente os bilhetes de comboio de regresso para qualquer destino em Portugal.

Situada a pouco mais de 1 km da Catedral de Santiago de Compostela fica a estação de autocarros, onde também é possível adquirir os bilhetes para a viagem de regresso até Valença.

Para mais informações

Comboio: www.renfe.com; www.cp.pt

Autocarro: www.alsa.es

Conclusão

Faz-te ao Caminho cobre todos os temas necessários para quem queira ficar informado sobre as questões de carácter prático e logístico que poderão surgir no decorrer da preparação da peregrinação.

O caderno foi preparado com o objetivo de ser um verdadeiro guia prático de preparação de uma peregrinação a Santiago de Compostela, por isso os temas que poderão ser aqui abordados são tão diversos e vastos.

Em sentido complementar, aconselhamos cada peregrino a fazer também a sua própria pesquisa na internet, em livros sobre o tema e sobretudo através do testemunho pessoal de outros peregrinos com mais experiência na área.

Checklist – a mochila

MATERIAL

- Saco-cama
- Agasalho (polar)
- Calças
- Impermeável
- T-shirts
- Calções
- Meias (próprias para caminhada)
- Roupa interior
- Calçado confortável
- Cantil
- Protetor solar
- Chapéu
- Óculos de sol
- Bolsa de higiene
- Toalha de banho
- Chinelos de banho/sandálias
- Sabão para lavar roupa
- Molas para roupa / Alfinetes
- Canivete
- Cantina / Marmita / Talheres
- Dinheiro

MATERIAL PARA O GRUPO

- Bilha pequena ou média (conforme as necessidades do grupo)
- Fogão
- Panela
- Esfregão
- Detergente (pequeno)

FARMÁCIA

- Luvas desinfetadas
- Compressas
- Ligaduras
- Soro fisiológico
- Solução de iodopovidona (betadine)
- Adesivo hipoalergénico ("MEFIX")
- Pensos rápidos
- Linhas
- Agulha
- Tesoura
- Pinça
- Corta-unhas
- Apito
- Anti-inflamatórios (Voltaren Emulgel / Picalm)
- Creme hidratante (para massajar as zonas mais doridas)

OUTROS

- Telemóvel + carregador
- Máquina fotográfica + carregador
- Lanterna / Frontal
- Caderno / Diário de Viagem
- Caneta

