SANTUÁRIO DE FÁTIMA
SHRINE OF FATIMA

Indicações para a peregrinação a pé

Informações para a preparação e vivência de uma peregrinação a pé

1. Preparação da peregrinação: aspetos práticos e logísticos

Cuidados prévios

- Caminhada(s) de preparação;
- Unhas cortadas a direito e eventual ida ao calista, se possível e necessário;
- Imersão dos pés em água quente e sal, uns dias antes da partida.

O que levar para o caminho

- Sapatos já usados, que proporcionem um andar confortável;
- Par suplente de calçado para caminhar e chinelos;
- Meias brancas, de algodão, sem costura (calçadas do avesso);
- Roupa de algodão, larga, clara e com mangas (só a necessária para cada dia);
- Agasalhos para a noite;
- Lanterna;
- Protetor solar e, se possível, óculos de sol;
- Chapéu e guarda-chuva (e/ou impermeável);
- Batom de cieiro;
- Água, frutos secos e açúcar.

Algumas advertências complementares

- Não esqueça os medicamentos que toma habitualmente;
- Cumpra as orientações do médico e não abuse dos medicamentos (analgésicos, sobretudo);

- Identifique com nome, morada e telefone os seus sacos e carteiras;
- Leve dinheiro suficiente, mas não em excesso;
- Não use tecidos sintéticos;
- Não use plásticos para se cobrir;
- Não leve consigo crianças pequenas.

2. Recomendações para o caminho

A caminho

- Caminhe em fila indiana e não em grupo;
- Não ande na estrada mas na berma;
- Evite os IP e os IC;
- Se caminhar de noite, use faixa refletora e não ande sozinho;
- Não use nem permita o uso de auscultadores durante o caminho;
- Não use telemóvel enquanto caminha na estrada;
- Não beba bebidas alcoólicas antes de caminhar nem enquanto caminha;
- Não caminhe nas horas de mais calor;
- Não caminhe aceleradamente;
- Não percorra uma distância superior a 30 km por dia;
- Programe, com antecedência, as paragens para comer e dormir;
- Tenha atenção aos carros mesmo quando reza ou canta;
- Se for preciso reunir o grupo, faça-o sempre fora da estrada;
- Os carros de apoio devem parar do lado em que se caminha;
- Ajude os mais cansados, não os deixando sozinhos.

Em repouso

- Faça uma pausa de uma hora na caminhada da manhã e duas no fim do almoço;
- Faça refeições leves e frequentes;
- Não beba por copos de outras pessoas;
- Quando parar coloque os pés mais altos que a cabeça;
- Compreenda o descanso dos outros e favoreça o silêncio;
- Procure dormir pelo menos seis horas;
- Tente manter uma higiene mínima;
- Tome precauções ao utilizar o WC;
- Não deite lixo para o chão e deixe limpos os locais por onde passa.

Nos Postos de Assistência

- Procure os postos identificados com bandeira dos peregrinos a pé;
- Ao chegar, lave os pés e calce umas meias lavadas;
- Espere a sua vez para atendimento e não faça barulhos enquanto espera;
- Respeite e confie nas pessoas que o atendem;
- Zele pela limpeza e higiene dos postos;
- Respeite os momentos de oração e de descanso.

3. Após a chegada ao Santuário de Fátima

- Participe nas celebrações do programa oficial do Santuário;
- Cumpra com simplicidade e espírito de fé as suas promessas;
- Guarde silêncio e respeite a oração dos outros peregrinos;
- Procure reconciliar-se com Deus e com os irmãos;
- Se necessário, recorra aos serviços de apoio aos peregrinos a pé;
- Tome as suas refeições somente nos locais apropriados;
- Não deixe os seus objetos nos espaços do Santuário (como mochilas, sacos, cadeirinhas, etc.), como se estivessem "guardados" ou a guardar lugar;
- Respeite o Santuário como lugar sagrado.

4. Coordenadas e mapas de apoio

Coordenadas GPS

O Santuário de Nossa Senhora do Rosário de Fátima localiza-se a uma altitude de aproximadamente 300 metros, na Região Centro de Portugal, sob as seguintes coordenadas do sistema de posicionamento global (GPS):
Latitude: 39°37'52.06"N | Longitude: 8°40'23.47"W

PEREGRINAÇÃO > Palavras-chave da mensagem de Fátima

DOCUMENTAÇÃO > Subsídios Pastorais > Rosário

«Saímos de casa bastante cedo, contando com as demoras do caminho. O povo era em massa. A chuva, torrencial. [...] Pelo caminho, as cenas do mês passado, mais numerosas e comovedoras. Nem a lamaceira dos caminhos impedia essa gente de se ajoelhar na atitude mais humilde e suplicante, Chegados à Cova de Iria, junto da carrasqueira, levada por um movimento interior, pedi ao povo que fechasse os guarda-chuvas para rezarmos o terço. Pouco depois, vimos o reflexo da luz e, em seguida, Nossa Senhora sobre a carrasqueira.» / *Memórias da Irmã Lúcia I*. 15.ª ed. Fátima: Secretariado dos Pastorinhos, 2010, p. 180.

«Tu contaste os passos do meu peregrinar.» / Sl 56,7

---

www.fatima.pt/pt/pages/indicacoes-para-a-peregrinacao-a-pe