Peregrinos de Nazaré

ARQUIDIOCESE DE BELÉM

Basílica Santuário de Nazaré
Padres Barnabitas

Diretoria da Festa de Nazaré

# PEREGRINOS DE NAZARÉ

## DISTÂNCIAS ATÉ A BASÍLICA-SANTUÁRIO

| | |
|---|---|
| *Salinópolis (PA-242):* | *222 km* |
| *Trevo Santa Luzia:* | *187 km* |
| *Capanema:* | *169 km* |
| *Peixe-Boi:* | *155 km* |
| *Nova Timboteua:* | *145 km* |
| *Igarapé-Açu:* | *116 km* |
| *São Francisco:* | *93 km* |
| *Trevo Santa Maria:* | *111 km* |
| *Castanhal (Cristo):* | *72 km* |
| *Santa Isabel:* | *45 km* |
| *Mosqueiro:* | *72 km* |
| *Benevides:* | *32 km* |
| *Marituba:* | *21 km* |
| *Ananindeua:* | *17 km* |
| *Vigia:* | *101km* |
| *São Caetano de Odivelas:* | *113km* |
| *Colares:* | *101km* |
| *Terra Alta:* | *101km* |
| *Sto. Antônio do Tauá:* | *60 km* |
| *Marudá:* | *165 km* |
| *Marapanim:* | *135 km* |
| *Curuçá:* | *130 km* |
| *Maracanã:* | *163 km* |
| *Magalhães Barata:* | *156km* |
| *Inhangapi:* | *94km* |
| *Bragança:* | *226 km* |
| *Santa Bárbara:* | *46 km* |
| *Entroncamento:* | *8 km* |
| *Icoaraci:* | *21 km* |

# "MARIA, ESTRELA DA EVANGELIZAÇÃO."

www.ciriodenazare.com.br

## RECOMENDAÇÕES DURANTE A CAMINHADA:

- 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 um café da manhã reforçado. Antes de peregrinar, é muito importante, pois enriquece o organismo, evitando as fraquezas;
- Devem-se efetuar paradas a cada 60-90 minutos, para beber líquidos, especificamente água, e ingerir sólidos que contenham hidratos de carbono para que possam 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 litro de água;
- Utilizar chapéu ou boné;
- Utilizar colete refletor, para reduzir os acidentes rodoviários;
- É importante o uso de roupa larga, de preferência com cores claras e de fibras naturais (ex.: algodão);
- Aplicar pó de talco ou antitranspirante nos pés, nas meias e até no calçado;
- Usar meias de algodão sem costuras, caso tenham, estas devem permanecer viradas do avesso;
- Prefira calçado já utilizado, confortável, arejado e de qualidade;
- O peregrino não deve medicar-se;
- A alimentação deve ser cuidada.
- Não beber bebidas alcoólicas enquanto caminhar;
- Não se deve caminhar nas horas de maior calor (12h-15h);
- O peregrino deve programar com antecedência as paragens para comer e dormir;
- Deve-se deixar sempre limpo o local onde passar;
- 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, pelo acostamento;
- Se for necessário reunir o grupo, faça-o sempre fora do alcance da estrada;
- Não caminhe com fones de ouvido;
- Evite usar o celular 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 caminhe sozinho, nem de dia, nem, principalmente, de noite.

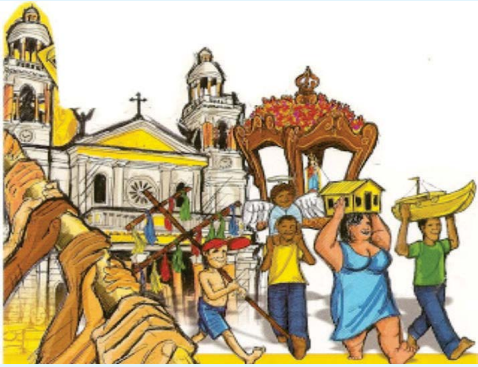
**NÃO SE ESQUEÇA DE:**

Repensar a sua vida durante a peregrinação e de se tornar um ser humano melhor.

# DICAS PARA PEREGRINAR:

*Antes de fazer uma caminhada, seja ela grande ou pequena, devem-se tomar alguns cuidados com o vestuário, a alimentação, etc.*
*É importante:*

- *Verificar o estado de saúde geral, visitando um médico;*
- *Efetuar caminhadas regulares, aumentando gradualmente o tempo de cada caminhada;*
- *A utilização de calçado confortável, principalmente calçado já estreado;*
- *Efetuar cuidados básicos nas unhas, ou seja, cortá-las retas, evitando as feridas;*
- *Realizar uma alimentação saudável.*

*Para longas caminhadas (2 ou mais dias), o peregrino deverá ter uma mochila, levando somente o essencial, que pese, no máximo, 10% de seu peso corporal. Recomendamos:*

*1 bota ou tênis impermeável;*
*2 camisas de fácil secagem;*
*3 cuecas ou calcinhas;*
*1 calça que se transforme em bermuda;*
*3 pares de meias acolchoadas;*
*1 toalha leve, tipo nadador;*
*1 chapéu, ou boné;*
*1 protetor solar pequeno;*
*2 tops ou sutiens (para quem usa);*
*Medicamentos pessoais;*
*Dinheiro somente o suficiente.*