

NOS CAMINHOS DE SANTIAGO EM SEGURANÇA

Maria José Magalhães, Sérgio Tenreiro de Magalhães

mjmagalhaes@braga.ucp.pt, stmagalhaes@braga.ucp.pt
Faculdade de Ciências Sociais – Universidade Católica Portuguesa

Resumo

Pelas suas características, os Caminhos de Santiago de Compostela enquadram-se no Turismo de Natureza e no Turismo Religioso atraindo um elevado número de turistas e peregrinos. Por ser um percurso ao ar livre e envolver o contacto directo com o meio ambiente, este tipo de percursos podem apresentar alguns perigos para os turistas/peregrinos, relacionados com o relevo, fauna e flora desconhecidos, condições climatéricas, etc.... Esta apresentação tem por objectivo abordar as questões de segurança relacionadas com percursos pedestres, em geral e no caso concreto do Caminho Central de Santiago, bem como as boas práticas recomendadas para a redução do risco, permitindo aos peregrinos e/ou turistas efectuar o percurso com um nível de segurança acrescido.

Palavras-chave: Segurança, têxtil, calçado, turismo religioso, turismo de natureza

Introdução

Os Caminhos de Santiago são percorridos anualmente por um número significativo de peregrinos que frequentemente associam ao acto religioso da peregrinação o desfrute da natureza. Muitos peregrinos tornam-se, assim, no que Lindberg designa como turistas de natureza ocasionais, que desfrutam da natureza como parte, ocasional, de uma viagem com um objectivo mais lato, neste caso o acto/processo religioso da peregrinação (Lindberg, 1991).

Os peregrinos/turistas, focados na vivência que procuram, podem ser tentados a menosprezar os perigos a que estão sujeitos, alguns genericamente associados a qualquer percurso longo, outros genericamente associados ao Turismo de Natureza, ocasional ou não, e outros específicos dos percursos que conduzem a Santiago de Compostela. A apresentação pela imprensa, nomeadamente em artigos de opinião, dos Caminhos de Santiago como um modelo de segurança (Lopes, 2015) (Mendes, 2015), contribuem para a redução dos níveis de alerta. Não existem situações de “total segurança”, seja num percurso turístico/religioso, seja em qualquer outra situação da vida e, portanto, uma atitude preventiva é sempre recomendável. Aliás, em Espanha ocorreram já diversas situações trágicas, menos conhecidas em Portugal, como a morte do brasileiro Gilbert Janeri em 2013, após uma queda de um penhasco em Navarra (Verdier, 2013) e o desaparecimento da norte-americana Denise Thiem, ainda por causas desconhecidas, na província de León (Huete, 2015). Não convirá dar razão ao provérbio popular que diz “casa roubada, trancas à porta”, pelo que é urgente a sensibilização para a segurança nos Caminho de Santiago que passam por Portugal, sem que seja necessário dar-se uma tragédia que altere as mentalidades.

Ao longo deste trabalho serão apresentados alguns dos riscos associados ao facto de ser uma longa caminhada e os riscos associados especificamente ao Caminho Central Português na etapa de Vilarinho a Barcelos.

Nas próximas secções abordar-se-ão as questões de segurança relacionadas com a preparação física, o calçado, a roupa, as condições climatéricas, o relevo, a fauna e a flora, o viajar sozinho, as infra-estruturas criadas pelo homem e ainda outros perigos.

1. Preparação física

As caminhadas que envolvem um grande número de quilómetros a percorrer apresentam um grande esforço físico que pode representar um perigo para a saúde e o bem-estar físico, e consequentemente psicológico, dos caminhantes. Nos nossos dias, o quotidiano das pessoas envolve pouco esforço físico e o tempo passado em ambiente controlados, como os ginásios, não preparam os turistas/peregrinos para o esforço a que estarão sujeitos ao longo de caminhadas como a dos Caminhos de Santiago de Compostela. Os perigos de fazer uma caminhada longa (no caso do Caminho de Santiago terão de ser pelo menos 100km para que se possa obter a Credencial de Peregrino) não havendo uma preparação correcta e atempada, são vários: fadiga, distensão ou ruptura muscular, tendinites ou ruptura de tendões, bursite, contracturas musculares, dores na coluna, dores nos ombros, etc. (Souto, 2008). Assim, aconselha-se a que haja uma preparação física prévia, começando por caminhadas diárias em que se aumenta a distância percorrida lentamente, passando para caminhadas com uma mochila às costas em que da mesma forma se deve aumentar o peso de forma progressiva. As caminhadas devem ser feitas em trilhos que contemplem subidas, descidas, piso irregular, piso de terra batida, etc. de forma a simular o mais possível as várias condições que se encontrarão nos Caminhos. Não se deve esquecer de efectuar uma série de alongamentos moderados após cada um dos percursos de forma a reduzir a tensão muscular e evitar lesões musculares preparando-nos para a etapa seguinte (Almeida, 2007).

2. O calçado e as meias

O estado dos pés é um factor muito importante no bem-estar do caminhante. Problemas como a formação de bolhas, feridas e o inchaço dos pés são por vezes motivo para a desistência da caminhada/peregrinação. Exemplo disso foi o que aconteceu a Gabriela Croharé na sua peregrinação a Santiago de Compostela em que após 29.5Km já tinha bolhas num pé e após mais 19 Km em ambos os pés (Figura 1). Este facto associado às dores no corpo e ombros inchados pelo peso da mochila, bem como as condições climatéricas adversas fizeram-na desistir da caminhada após 49 Km bem sofridos.



Figura 1 – Pé magoado de Gabriela Croharé (fotografia cedida por Gabriela Croharé)

As bolhas nos pés surgem muitas vezes pela escolha incorrecta do calçado e/ou das meias. O calçado, sapatilhas ou botas, deve ser escolhido tendo em conta que se pretende fazer uma longa caminhada. O tamanho do calçado deve ser maior (em princípio um número acima é suficiente) do que o que se costuma usar usualmente, já que com a caminhada o pé dilata. Se se comprar sapatos novos para a caminhada deve-se usá-los antes para que se adaptem ao pé. Deve-se igualmente levar mais do que um par de sapatos para ter pelo que trocar na eventualidade de um deles ter de secar ou caso se descubra

após o uso que um dos pares magoa ou incomoda. Quanto à escolha entre sapatilhas ou botas, há opiniões a favor de ambas as opções (Melo, 2008). Geralmente as sapatilhas são mais flexíveis e leves que as botas, mas a sola é mais fina e por isso menos adequada a pisos irregulares e rochosos. As sapatilhas em solos lamacentos tendem a aderir à lama e a ficarem presos nela quando forçamos o pé para sair da poça. Uma das vantagens do uso de botas é a protecção dos tornozelos (redução do perigo de entorses). Actualmente já existe calçado especial para este tipo de percursos que têm apoio para o tendão de Aquiles, são impermeáveis mas permitem a respiração do pé, são leves, com formato adequado ao pé na sua totalidade, resistentes e atractivos em termos de design.

O uso de palmilhas de qualidade com capacidade para absorver os impactos e com memória é igualmente importante nas caminhadas de longo percurso. As palmilhas em espuma viscoelástica com memória de expansão moldam-se ao formato dos pés diminuindo os pontos de pressão e o cansaço ao caminhar.

A escolha das meias é muito importante não devendo ser nem muito grossas nem muito finas, de preferência não terem costuras, ou pelo menos terem costuras finas, e não serem de fibras naturais. As fibras naturais, como o algodão, por serem hidrófilas, absorvem a água da transpiração mas não secam facilmente, mantendo os pés num ambiente húmido e quente propício ao desenvolvimento de bolhas, proliferação de bactérias e difícil cicatrização das feridas e bolhas que se possam formar. Um exemplo de fibra que tem baixa fricção e é muito resistente é a fluorofibra (fio têxtil técnico sintético usado nas biqueiras e calcanhares das meias).

Há ainda meias com tratamentos antibacterianos e anti-odores (fibras com iões de prata na sua composição) e com tratamento com PCM (Phase Change Materials) que permitem a regulação da temperatura dentro da meia mantendo a temperatura num intervalo de conforto (têxteis funcionais).

3. A roupa

A roupa a usar durante longas caminhadas, principalmente se se trata de caminhos que envolvem um nível de esforço elevado (caso dos Caminhos de Santiago), deve ser leve, confortável e adaptada às condições climatéricas. Da mesma forma que se podem usar microcápsulas de PCM nas meias podem-se usar igualmente em outras peças de vestuário. A opção por peças de roupa com termorregulação (têxteis funcionais) permite que a temperatura entre a roupa e o interior do corpo se mantenha constante apesar das variações que ocorrem ao longo do dia no exterior. Contudo, este tipo de roupa é um pouco dispendiosa. Existem contudo outras opções. Se estiver frio pode-se optar pelo uso de roupa térmica, que impede que o calor do corpo passe através do tecido mantendo assim o calor dentro do interior da roupa. Deve-se contudo assegurar que a roupa térmica permita a respiração da pele para que o corpo não fique húmido pondo em risco a saúde de quem a usa. Com tempo quente deve-se usar roupas de fibras naturais, a estrutura do tecido deve ser aberta e de preferência de cor branca para que possa reflectir os raios solares. Com tempo de chuva pode-se usar roupa impermeável: capas ou ponchos, com ou sem carapuço, chapéus para a chuva, para protecção da cabeça. (Figura 2).



Figura 2 – Grupo de peregrinos a Caminho de Santiago em tempo de chuva
(fotografia cedida por Francisco Ribeiro)

4. Condições climatéricas

As condições climatéricas além de condicionarem a roupa que se deve vestir também podem ser uma condicionante da forma como o Caminho é vivido. As condições climatéricas de muito frio, chuva ou muito calor afectam não só o bem-estar do turista/peregrino como também aumenta o esforço exigido para completar o percurso.

As chuvas intensas podem tornar o percurso bastante complicado. Em zonas alcatroadas a água da chuva acumula-se formando grandes lençóis de água que tornam a passagem bastante complicada aos transeuntes, sejam eles peregrinos ou não (Figura 3). Nestas situações a solução passa por contornar o local fazendo, se necessário, um pequeno desvio ao Caminho ou então o uso de calçado e roupa que permitam ultrapassar esse obstáculo.



Figura 3 – Lençóis de água após as cheias na Páscoa de 2013 perto de Ponte de Lima
(Fotografia cedida por Armando Carriça)

Quando o solo é em terra batida, se as chuvas forem bastante intensas, para além do inconveniente da formação de poças de água há a formação de lama que é bastante perigosa, por tornar o piso escorregadio, podendo provocar quedas perigosas (Figura 4).



Figura 4 – Zona lamacenta (Fotografia cedida por Luís Santos)

Em situações de zonas lamacentas o mais seguro é procurar alternativas ao percurso pois mesmo com botas impermeáveis o perigo de escorregar é muito elevado.

Durante o percurso deve-se usar sempre protector solar sendo esse cuidado redobrado se for Verão pois o sol é mais agressivo e pode causar queimaduras ou alergias e, para além de potenciar o aparecimento de cancro de pele.

5. Relevo e piso

O relevo ao longo do Caminho de Santiago é muito variado havendo zonas do percurso mais planas e zonas mais íngremes, quer a subir quer a descer (Figura 5 e 6). Também o piso é variado: asfalto, pedras soltas, calçadas irregulares, barro e escorregadio, vários tipos de degraus, etc. (Figuras 7, 8 e 9). Todas estas variações tornam o percurso algo difícil, principalmente quando a estas se adicionam as variações climatéricas.

Os caminhos íngremes e irregulares são muito susceptíveis a quedas, pois o apoio dos pés não é feito em plano horizontal e muitas vezes os pés não estão apoiados na totalidade da planta do pé reduzindo a área de apoio conduzindo a desequilíbrio. Estes desequilíbrios são muitas vezes apoiados pelo cajado ou bordão (símbolos do peregrino dos Caminhos de Santiago) sendo o suficiente para evitar quedas mas outras vezes podem originar quedas que sendo em pisos íngremes podem resultar em graves ferimentos para o peregrino. Nos pisos com pedras soltas há que analisar cuidadosamente cada passo, pois colocar os pés em pedras mal apoiadas pode resultar igualmente em quedas ou entorses.



Figura 5 – Subida íngreme, pelo meio da floresta, com solo muito irregular e com pedras
(Fotografia cedida por Susana Marques)



Figura 6 - Subida íngreme, pelo meio da floresta, com solo muito irregular
(Fotografia cedida por Alvaro Brito Perez)

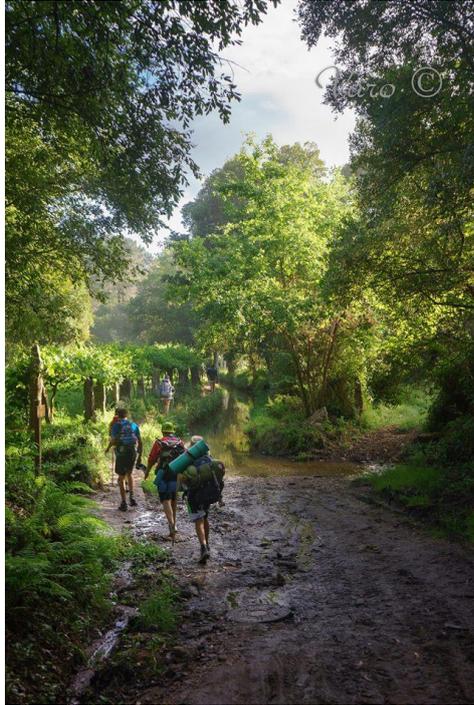


Figura 7 – Zona em terra batida em zona com muita humidade
(Fotografia cedida por Alvaro Brito Perez)

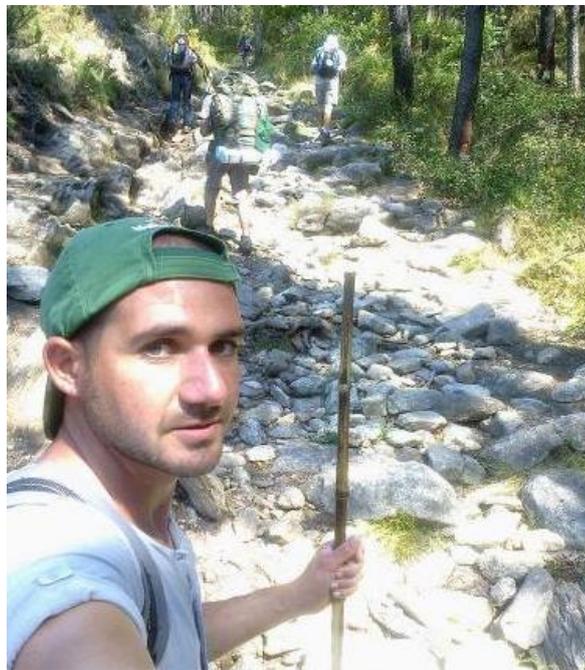


Figura 8 – Zona com piso irregular com muitas pedras
(Fotografia cedida por Daniel Martins)



Figura 9 - Zona com piso irregular com escadas
(Fotografia cedida por Sérgio João)

Após um esforço mais intenso como uma subida abrupta devem-se restabelecer os níveis de nutrientes durante a hora que se segue ao esforço prevenindo desta forma lesões físicas posteriores (Bullock, 2010). O consumo de água é também muito importante durante e após esforços mais intensos pois o corpo perde bastante água pela transpiração.

6. Fauna e flora

A fauna e flora nos Caminhos de Santiago é muito rica e diversificada tornando o percurso idílico. Por este mesmo motivo o turismo em volta dos Caminhos de Santiago é não só de carácter religiosos mas também de Turismo de Natureza. Contudo, há que ter em atenção a presença de algumas plantas e animais que não fazem parte do dia-a-dia dos peregrinos/turistas. Muitos dos animais encontrados são inofensivos mas, como qualquer animal, se um peregrino se assusta e faz movimentos repentinos ou grita poderão ter um comportamento mais agressivo. Assim, há que estar preparado para reagir com calma se a qualquer momento aparecer um animal.

Em algumas zonas mais rurais e menos povoadas por vezes podem aparecer alguns animais que devemos evitar, como é o caso das cobras (Figura 10).



Figura 10 – Cobra encontrada no Caminho de Santiago
(Fotografia cedida por Daniel Martins)

Para além dos cuidados já referidos há que ter cuidado com os mosquitos. Os mosquitos além de serem portadores e transmissores de várias doenças podem provocar reacções alérgicas que tornam o

percurso do peregrino muito menos confortável devido às dores, inchaço e comichões. Numa situação destas é necessário recorrer a uma farmácia para comprar medicação adequada. Para evitar as picadas de mosquito existem alguns produtos repelentes de mosquitos: produtos para aplicar directamente no corpo, dispositivos que são presos na roupa e roupas que têm tratamentos especiais. Esta última opção é bastante prática e muitas vezes a roupa já traz outro tipo de tratamentos associados como o bloqueio de radiação solar (têxteis funcionais).

Outro perigo é a lagarta do pinheiro (*Thaumetopoea pityocampa* Schiff). Na Figura 11 vê-se o tornozelo de Angelina Oliveira que fez o Caminho Central Português e devido ao contacto com a lagarta do Pinheiro teve de tomar corticóides, tendo demorado três dias a melhorar das dores no tendão, comichão e ardor. As lagartas do pinheiro libertam milhares de pêlos que são levados pelo ar e que podem causar reacções alérgicas muito graves no ser humano e nos animais podendo, no limite, levar à morte. Os sintomas podem ser ao nível da pele (ardor, comichão e manchas avermelhadas), ao nível dos olhos (vermelhidão, inchaço e comichão) e ao nível do aparelho respiratório (dificuldades a respirar) (CRSPN, s/d).



Figura 11 – Tornozelo após contacto com a lagarta do pinheiro
(Fotografia cedida por Angelina Oliveira durante o seu percurso pelo Caminho de Santiago)

Relativamente às plantas que se possam encontrar há várias que podem proporcionar uma reacção alérgica se em contacto com a pele provocando comichão e vermelhidão. O ideal será evitar mexer em plantas que não se conhecem evitando desta forma surpresas desagradáveis. Em situações de reacção alérgica na pele o melhor será procurar uma farmácia e comprar medicação adequada de forma a aliviar os sintomas.

7. Viajar sozinho

Por vezes pelo carácter introspectivo do Caminho há quem opte por fazer o percurso sozinho. Fazer percursos tão longos como os dos Caminhos de Santiago de Compostela, em que partes do Caminho são pelo meio da natureza e longe das populações, pode ser perigoso. A expressão popular que diz “a ocasião faz o ladrão” aplica-se bem a este caso. Efectivamente o isolamento dos peregrinos pode tornar apetecível, a pessoas mal-intencionadas, o roubo ou agressão ao peregrino. Também os riscos já referidos relativos ao relevo e às condições meteorológicas podem deixar o peregrino numa situação em que não possa deslocar-se e por esse motivo tenha dificuldade em encontrar ajuda. É pois aconselhável que o peregrino que faz o Caminho sozinho leve consigo um telemóvel para que possa contactar alguém em caso de necessidade e se possível que tenha uma aplicação de localização de forma a ser facilmente localizado em situações em que este se encontre impossibilitado de se deslocar por si. É importante que antes de iniciar o Caminho o peregrino avise alguém conhecido de que o vai fazer e, de preferência, que

combinem um contacto da parte do peregrino, pelo menos uma vez por dia, para caso esse contacto não exista a pessoa possa alertar as autoridades.

8. Infra-estruturas

Um dos perigos introduzidos pelo homem ao longo do Caminho de Santiago são as infra-estruturas de protecção criadas pelo próprio homem. A existência de infra-estruturas de protecção que, não apresentando uma protecção efectiva, serviriam apenas de infra-estruturas de aviso, nem sempre funcionam como tal, podendo colocar os peregrinos em perigo, por gerarem uma falsa sensação de segurança (Magalhães, 2013).

Exemplo disso são duas pontes encontradas no Caminho Central de Santiago, em Barcelos, que não têm as características necessárias para servirem de protecção e portanto podem colocar os peregrinos em perigo. Uma das pontes tem uma vista fantástica sobre o rio e é muito usual vermos peregrinos pararem sobre a ponte a admirar a paisagem ao mesmo tempo que a proximidade do rio que passa por baixo da ponte transmite uma sensação agradável de frescura, principalmente para o peregrino cansado do percurso (Figura 12). Outra das pontes passa sobre a circular de Barcelos (Figura 13).

Considerando apenas a altura das guardas, a altura da guarda da ponte sobre a circular é 93.1 cm. Na ponte sobre o rio há uma guarda em metal, com a altura de 101.2 cm, que termina em ambos os lados num muro de pedra, com altura de 94.5 cm. De acordo com a NP 4491:2009 (IPQ, 2009) as indicações que se aplicam às guardas de varandas e que, por semelhança, consideraremos para as guardas de protecção destas pontes, por serem zonas de passagem de pessoas e uma delas local atractivo para a observação da paisagem, devem ter uma altura mínima de 1,10m (IPQ, 2009).



Figura 12 – Ponte de Barcelos sobre o rio Cávado



Figura 13 – Ponte sobre a circular de Barcelos (Avenida Paulo Felisberto)

Assim, nenhuma das guardas, de nenhuma das pontes, apresenta a altura considerada como segura, usando como referência a norma do Instituto Português de Qualidade. O facto de as guardas existirem faz com que o peregrino pare sobre a ponte, apoiando-se por vezes na própria guarda, considerando que está seguro. Contudo, esta sensação de falsa segurança acaba perigosa.

O perigo das guardas baixas prende-se com o facto de, não sendo a altura suficiente para garantir a segurança, o simples debruçar sobre as mesmas pode levar à queda do peregrino já que o centro de gravidade fica acima do que é desejável para garantir a sua segurança. Esta situação é tão mais grave quanto mais alto é o peregrino e é agravada pelo uso de mochilas pesadas.

Perigos vários

Ao longo do Caminho podem-se encontrar vários tipos de perigos. Um deles é o lixo encontrado no Caminho Central Português. Muitas vezes nos locais mais desertos e onde as entidades não intervêm tão assiduamente em termo de limpeza de espaços vai-se acumulando lixo deixado muitas vezes pelos próprios peregrinos. Por outro lado, lixo isolado e disperso representa também um perigo por passar facilmente despercebido (Figura 14).



Figura 14 – Lixo encontrado numa zona de floresta

São vários os tipos de lixo encontrados no Caminho: papéis, guardanapos, caixas de bolachas, pacotes vazios, etc. Na Figura 14 pode ver-se uma garrafa com cerca de 15 cm. Normalmente os peregrinos trazem calçado com solas grossas para fazer frente aos vários pisos encontrados no Caminho, pelo que se calcarem uma garrafa destas quebram-na, podendo magoar-se.

Apesar de se poder preparar a viagem com antecedência e poder recolher informações úteis sobre o Caminho a verdade é que podem sempre surgir imprevistos. Um imprevisto que surgiu no Caminho Central Português em Julho de 2014 foi o de uma obra logo a seguir a uma passagem de nível sem guarda (Figuras 15 e 16).



Figura 15 – Passagem de nível sem guarda

A existência de uma passagem de nível sem guarda é por si só um elemento de perigo. Vejam-se os inúmeros casos de acidentes que ocorrem todos os anos em Portugal. A acrescer a este factor, as obras que decorriam, que envolviam um camião e uma escavadora, aconteciam mesmo a seguir à passagem de nível. Ou seja, quem estivesse a atravessar a linha de comboio poderia ser obrigado a recuar, caso surgisse um dos veículos da obra em movimento, aumentando desta forma o perigo de ser colhido por um comboio.



Figura 16 – Obras junto à passagem de nível sem guarda

Outros dos perigos encontrados em partes do Caminho Central, que passam por zonas habitacionais, são as características das estradas. As estradas nem sempre têm as condições de segurança necessárias à passagem de pessoas, sejam elas peregrinos ou não. Contudo, as situações de caminhada como a do Caminho de Santiago podem tornar-se mais perigosas devido ao cansaço dos peregrinos e por, na maior parte das vezes, os peregrinos se deslocarem em grupos. Há várias estradas que não têm passeios e são muito estreitas (Figuras 17 e 18).



Figura 17 – Estrada sem passeios

A estrada da Figura 17, embora tenha uma zona não asfaltada do lado esquerdo que, de certa forma, pode separar a zona de circulação dos peões da zona de circulação de veículos, não apresenta uma zona de circulação de peões bem definida (não se encontra num plano superior ao da estrada). Para além disso, apesar da estrada ser estreita, permite a circulação de veículos nos dois sentidos, reduzindo o espaço disponível para a circulação pedonal.

A estrada da Figura 18 é estreita, não tem passeios e tem muros dos dois lados. Quando estão dois veículos a transitar em simultâneo nos dois sentidos é necessário aos transeuntes encostarem-se ao muro, em fila indiana, para não serem atropelados. E em situação de emergência não podem sair da zona de circulação para se refugiarem, pois têm muros altos de ambos os lados da estrada.



Figura 18 – Estrada em pedra sem passeios

Conclusões

Ao longo deste capítulo foram referidos vários perigos e cuidados a ter nos Caminhos de Santiago, em alguns casos em situações concretas do Caminho Central Português.

Todas estas questões são importantes, pois qualquer que seja a situação, a segurança dos peregrinos deve estar sempre em primeiro lugar.

Não são contudo os cuidados com os perigos que tornarão o percurso do Caminho de Santiago menos atractivo, menos religioso, menos espiritual ou menos interessante. Cabe a cada um dos peregrinos acautelarem-se e desfrutar de toda a plenitude dos Caminhos de Santiago em segurança.

Agradecimentos

Os autores gostariam de agradecer a Gabriela Croharé, Francisco Ribeiro, Armando Carriça, Luís Santos, Susana Marques, Alvaro Brito Perez, Daniel Martins, Sérgio João e Angelina Oliveira por terem dado autorização para o uso das suas fotografias neste trabalho.

Referências Bibliográficas

Almeida, T. T. D., & Jabur, M. N. (2007). Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos. *Motricidade*, 3(1), 337-344.

Bullock, S. H., Jones, B. H., Gilchrist, J., Marshall, S. W. (2010). Prevention of physical training-related injuries: recommendations for the military and other active populations based on expedited systematic reviews. *American journal of preventive medicine*, 38 (1), S156-S181.

CRSPN, Centro Regional de Saúde Pública do Norte. A processionária ou lagarta do pinheiro. <https://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0CDsQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.dgs.pt%2Fficheiros-dos-microsites%2Fnorte%2Fprocessionaria-latgarta-do-pinheiro-pdf.aspx&ei=nSxfVZ3VMYKqUbOWgLgN&usg=AFQjCNGEYjkpIMbJwFtm1upDIIn5WWuLZ4w&sig2=zz7bl3AEKzXNI1HiahLVw&bvm=bv.93990622,d.ZGU>, consultado em maio de 2015

Huete, C. (2 de Maio de 2015). Sin rastro de la peregrina Denise Thiem. El País.

IPQ, Instituto Português da Qualidade (2009), NP 4491 – 2009: Guardas para edifícios. Características dimensionais e métodos de ensaio, IPQ, Costa da Caparica

Lindberg, K. (1991). Policies for maximizing nature tourism's ecological and economic benefits. Washington, DC: World Resources Institute.

Lopes, F. (8 de Maio de 2015). Caminhos de Fátima. Jornal de Notícias.

Magalhães, M. J., Magalhães, S. T. (2013). Ameaças infra-estruturais ao turista de natureza – O caso da Serra da Penha. Interconexões - Revista de Ciências Sociais, Vol. 2, n.º 2, FaCiS – Universidade Católica Portuguesa

Melo, S., Tibola, J., Giusti, M., Silveira, M., Henn, I., Da Silva, L., Milanez, H. (2008). Avaliação do calçado pelos praticantes de caminhada. Centro de Educação Física e Desportos-CEFID, Universidade do Estado de Santa Catarina-UDESC.

Mendes, J. (4 de Maio de 2015). Fátima Segura. Jornal de Notícias.

Souto, D. (2008). Especialistas alertam para riscos da atividade física sem preparo. Arquivo.

Verdier, L. (25 de Março de 2013). Brasileiro cai de penhasco e morre no Caminho de Santiago, na Espanha. Extra-Globo.