



**Em caso de emergência, não hesite
em contactar:**

- **INEM - 112**
- **SNS 24 - 808 24 24 24**

FALE CONOSCO

ENDEREÇO

Largo Família Mattos e Silva Neves
6110-174 Vila de Rei

TELEFONE

274 890 010

EMAIL

geral@cm-viladerei.pt

REDES SOCIAIS



@municipioviladerei



Município de Vila de Rei

GUIA DO PEREGRINO: CUIDADOS ESSENCIAIS NAS CAMINHADAS A FÁTIMA

COM O APOIO DO MUNICÍPIO DE VILA DE REI E O SERVIÇO
MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL



1º PASSO PLANEAR A VIAGEM:

- Escolha o percurso com antecedência e informe familiares sobre o trajeto.
- Estude as condições meteorológicas antes de partir.
- Programe pausas para descanso e hidratação.



2º PASSO EQUIPAMENTO ADEQUADO:

- Use calçado confortável, roupas leves, largas, claras e adequadas para longas caminhadas e adaptadas ao clima.
- Utilize um colete refletor para maior visibilidade na estrada.
- Não se esqueça de levar a sua medicação habitual e, por precaução, devem incluir, “analgésicos (como o ibuprofeno e o paracetamol).
- Leve uma mochila só com os itens essenciais:
- Documentos de identificação.
- Água e alimentos energéticos.
- Protetor solar e chapéu.
- Kit de primeiros socorros.



3º PASSO SEGURANÇA NA ESTRADA:

- Caminhe sempre pelo lado esquerdo da via, em sentido oposto ao trânsito.
- Sinalize-se com luzes ou materiais refletores à noite.
- Respeite as regras de trânsito e evite estradas perigosas.



4º PASSO CUIDADOS COM A SAÚDE:

- Mantenha-se hidratado, bebendo água regularmente.
- Evite caminhadas nas horas de maior calor.
- Alongue antes e depois da caminhada para evitar lesões.
- Se sentir dor ou cansaço excessivo, descanse e procure ajuda.



5º PASSO RESPEITO PELO MEIO AMBIENTE:

- Leve consigo um saco para recolher o seu lixo.
- Respeite a natureza e evite fazer fogueiras.
- Seja cordial com outros peregrinos e moradores locais.



6º PASSO CHEGADA A FÁTIMA:

- Respeite os espaços sagrados e os outros peregrinos.
- Descanse e recupere antes do regresso.



**O MUNÍCIPIO DE VILA DE REI
DESEJA-LHE UMA
PEREGRINAÇÃO SEGURA.**