



2025

DICAS PARA UMA BOA PEREGRINAÇÃO



ÍNDICE

- Introdução
- Dicas de Peregrinação e segurança.
- O que levar?
- Que tipo de calçado escolher?
- Que tipo de meias escolher?
- Cuidando das bolhas e ferimentos.
- Bastão de caminhada ou cajado?
- Parceiros



Introdução

No Brasil existem várias Romarias em várias datas, mas a mais conhecida e que tem mais expressão popular é realizada em outubro, para a cidade de Aparecida SP, onde está a Nossa Senhora Aparecida, intitulada como padroeira do Brasil. Inúmeros romeiros saem em caminhada até ao santuário em forma de agradecimento por algum pedido atendido por ela, segundo suas crenças. Aproximadamente doze milhões de romeiros visitam o Santuário Nacional de Aparecida por ano, alguns portadores de angústias, esperança, gratidão e devoção, esperança de cura de alguma doença, ou de oportunidade de emprego e alguns até pedindo dias melhores e mais paz no Brasil e no Mundo.

Os Romeiros chegam de várias cidades, de ônibus, de carro, de moto, de bicicleta, a cavalo e a pé. Romeiros sem distinção, pobres e ricos, cultos e ignorantes, homens públicos e cidadãos comuns, pessoas importantes e outras desconhecidas. A fé traz os romeiros a Aparecida e as imagens da Basílica e sua grandeza os extasia.

Olhares lacrimejados buscam no infinito a benção, outros fecham os olhos e procuram concentração e afloram a alma repleta de gratidão, devoção e profundo senso sagrado. Outros trazem velas, rosário, retrato de parentes entre outros objetos. Alguns adentram a Basílica de joelhos, se arrastam, em total despojamento com a alma pura e simples e se entregam à proteção dos céus.

Um traço que se destaca na cultura tradicional no Brasil são as romarias que acontecem durante todo o ano apresentando, ciclicamente, grandes picos que chegam em alguns casos a demandar ações especiais dos Departamentos de Trânsito e da PRF. São também numerosas as romarias com organizações internas, que chegam a serem complexas em alguns casos, verdadeiras instituições que congregam grande número de afiliados e que peregrinam regularmente. Esse guia foi desenvolvido para ajudar os romeiros/peregrinos que caminham pela Rodovia Presidente Dutra de São Paulo até o Santuário em Aparecida.



Dicas de Peregrinação e segurança.

A primeira dica pra quem vai fazer essa romaria é evitar fazer sozinho, pois em grupo é menos perigoso, tanto em relação a assaltos quanto ao socorro em caso de acidentes ou contusões. Existem grupos de vários lugares de São Paulo que realizam romarias, pesquise, escolha o que for mais viável e entre em contato. O ideal é que o grupo tenha uma estrutura mínima com carro de apoio, locais pré-determinados para pernoitar, frutas e água durante o caminho. Alguns oferecem um suporte maior com seguro de vida em grupo durante a romaria, ônibus para o retorno, enfermeiras, pernoites em hotéis e apoio de organizadores. No mês de outubro, na semana que antecede o dia 12 o volume de romeiros na Rodovia Presidente Dutra é maior, bem como os pontos de apoio aos romeiros e os voluntários. Abaixo temos algumas dicas;

- Caminhando no sentido contrário ao tráfego ou não, permaneça em fila indiana, o mais distante possível da pista e do acostamento quando for possível.
- Evite caminhar à noite, não aconselhamos essa prática, pois a visibilidade é menor e o risco de assalto é maior.
- Procure caminhar sempre em grupo para facilitar o atendimento a emergências e dificultar a ocorrência de assaltos.
- Use roupas claras sempre que possível aumentando a visibilidade para os motoristas.
- O uso de coletes refletivos facilita a visibilidade e evita acidentes
- Descanse sempre fora da rodovia.
- Não estacionem carros de apoio no acostamento, preservando a segurança dos romeiros e evitando multas e procure fixar um adesivo nos veículos de apoio para melhor identificação.
- Redobre sua atenção, rodovias são perigosas para pedestres.
- Se chover procure caminhar o mais longe possível da rodovia e pare assim que possível, pois a visibilidade diminui, e o controle dos veículos também.
- Se cansar, sentir-se mal ou tiver alguma lesão que o impeça de prosseguir, procure alguém do apoio, outro romeiro do grupo, carro de apoio, enfermeira, se o grupo tiver ou ponto de apoio fixo instalado no trajeto.

Dicas de Peregrinação e segurança.

- Não deixe de hidratar-se bebendo água e ou isotônicos.
- Cuide para que sua alimentação seja leve durante a caminhada evitando os desconfortos intestinais e aproveite as frutas oferecidas pelos pontos de apoio e voluntários.
- Não se esqueça do protetor solar, de proteger as orelhas, o rosto e os lábios (protetor labial).
- Não desperdice água, frutas ou qualquer alimentação durante a caminhada.
- Lugar de lixo é no lixo, não jogue lixo na rodovia ou no canteiro.
- Procure levar dinheiro trocado, evite usar quantias altas durante a caminhada, pois nessa época existe um movimento grande de pessoas o que aumenta a insegurança, por ser uma época visada por ladrões que se infiltram entre os romeiros.



O que levar?

- Leve o mínimo de roupas possível para os dias de caminhada e se for possível com proteção UV.
- Leve no mínimo dois tênis usados para troca no caso de sentir algum desconforto ou no caso de chuva.
- Se não for pernoitar em hotéis leve uma barraca pequena (Iglu) com colchonete de acampamento ou inflável, ou saco de dormir e identifique sua bagagem para facilitar a retirada do ônibus/carro de apoio.
- Sacos plásticos para roupas sujas.
- Lanterna (não há pontos de iluminação em alguns locais de pernoite).
- Meias de preferência de tecido sintético, de rápida evaporação e sem costuras.
- Barras de cereais são boas para compor a alimentação.
- Capa de chuva.
- Óculos de sol.
- Bonés / Chapéus.



PROTEÇÃO UV
FPU 50+



ANTI ABRASÃO
CLORO TEC



CONFORTO
TÉRMICO



SECAGEM
ULTRA DRY



SUOR
TRANSPORTE



ANTI
ODOR



ÓTIMO
TOQUE



SPANDEX
4 DIREÇÕES



Que tipo de calçado escolher?

Um dos itens mais importantes para fazer Romaria/Peregrinação é o calçado.

Os pés vão suportar todo o peso do corpo e em alguns casos o da mochila, e, por isso, precisam estar confortáveis e bem protegidos. Um calçado inadequado, pode provocar bolhas, pode não suportar o terreno, o esforço e o calor, podendo deixar os pés molhados e isso pode acabar com sua Romaria/Peregrinação.



Quais os benefícios de usar um calçado adequado?

Vamos ver quais são os benefícios de usar o calçado adequado, mesmo comprando um tênis ou uma bota que normalmente é utilizada para esportes outdoor.



Segurança

Ao fazer qualquer atividade física, essa deve ser a principal preocupação. Usar um calçado inadequado pode causar lesões sérias, como fraturas e distensões. Dependendo do local, às vezes podemos encontrar dificuldade de atendimento médico adequado, pois pode ser um local de difícil acesso. A qualidade do calçado também influencia na segurança. Imagine a seguinte situação; você está realizando uma Romaria Peregrinação na Rodovia Presidente Dutra, de repente, a sola do seu tênis ou bota descola. Em uma situação assim, você corre o risco de machucar os pés, além disso, acaba atrapalhando seu planejamento e conseqüentemente a sua caminhada. Outro ponto que influencia na segurança é a aderência ao solo, as botas ou tênis para trekking possuem um solado específico, que adere melhor ao solo. Isso evita que você escorregue ou patine durante as caminhadas.

Que tipo de calçado escolher?

Conforto

Ao escolher algum que seja inadequado, como já dissemos, você pode acabar sofrendo com as bolhas nos pés. Quem já teve uma no meio de uma caminhada, sabe o quanto elas podem atrapalhar. O conforto, ou a falta dele, pode ser o ponto chave do sucesso, ou do fracasso, da caminhada.

Além de evitar as bolhas, é uma função do calçado manter seu pé aquecido e seco, principalmente em situações extremas. No frio, circula menos sangue para as extremidades do corpo. Por isso, o calçado deve ajudar a manter o calor nos pés garantindo o conforto e, também, a segurança. Baseado nessas informações, podemos verificar que escolher a bota ou tênis de trekking ideal, não é uma tarefa tão fácil. Existem vários fatores a serem considerados na hora da sua escolha. Você precisa analisar a finalidade do calçado, procurar informações sobre ele, e comparar o custo benefício para fazer uma compra inteligente. Independentemente de qual escolher, garanta que ele seja próprio para atividades outdoor. Siga as dicas e faça uma compra mais adequada para suas necessidades.



Que tipo de calçado escolher?



Botas, tênis ou papetes ?

Uma bota resistente para proteger bem os pés durante uma travessia num riacho ou um tênis específico para trekking, com solado de borracha, flexível, que permita movimentos mais ágeis, ou as levíssimas e arejadas papetes ? A resposta?

Depende de uma série de fatores, da temperatura/clima, da época que você vai realizar a Romaria/Peregrinação, do tipo de terreno (Dutra ou Rota da Luz, Caminho da Fé. Quanto mais acidentado, mais você terá de proteger seus pés. Depende também da mobilidade com que vai se locomover, de quanto tempo fará a caminhada.

As botas de trekking devem obedecer a algumas recomendações para proporcionar maior segurança e conforto principalmente se a Romaria/Peregrinação for longa e o terreno irregular.

Quando usar a bota?

A bota é uma opção de calçado mais robusta e que dá mais estabilidade ao pé e ao tornozelo. Ela pode ter cano baixo, médio e longo. As diferenças entre os modelos estão na estabilidade e na mobilidade do tornozelo. O cano baixo oferece menos estabilidade e mais mobilidade, já a bota de cano alto funciona ao contrário, e a bota cano médio acaba ficando no meio termo. Elas são mais indicadas para trilhas longas, em terrenos acidentados e com pedras e galhos soltos (Rota da Luz, Caminho da Fé). As botas impermeáveis são recomendadas para terrenos lamacentos e travessias com rios. Outro benefício das botas é que, devido à sua robustez, elas mantêm os pés mais aquecidos. Quem vai enfrentar um clima mais frio, é ideal apostar em uma bota. Assim, é mantido o calor nos pés.



Que tipo de calçado escolher?

Pontos Positivos

Primeiramente devemos considerar que calçar uma bota é bem mais bonito do que um tênis. A bota te caracteriza como um trilheiro e que está equipado para os desafios que vem pela frente. Sua maior vantagem, sem dúvida, é ter uma sola resistente e com muitas ranhuras para a aderência ser perfeita e evitar acidentes ou tombos. Todas as botas possuem o solado com travas para reforçar essa segurança. Outro ponto é que o seu cano alto, protege seu tornozelo de futuras torções ou até mesmo quebrar caso ocorrer algum acidente ou alguma pedra que estava solta. Claro que o cano alto não vai evitar, mas vai dificultar bastante seu tornozelo torcer além de dar maior segurança contra picadas de cobras.



Pontos negativos

De maneira geral, as botas tem o peso aproximado a 1 kg e vai depender do material utilizado e do tamanho, comparado ao tênis é bastante a diferença de peso e isso poderá impactar em longos períodos de caminhadas e o problema ocorre quando você molha a bota, pois o peso aumenta ainda mais. Também podemos dizer que são equipamentos mais caros, quando se investe em uma boa bota, mas também existem gostos e valores para todo mundo. Por fim, a secagem da bota é bem mais demorada comparada ao tênis. E não é muito indicada para o asfalto e calor.

Como escolher o modelo de bota ideal?

Assim como o tênis, é preciso pensar em quais situações você vai usar a bota. De maneira geral, uma bota cano médio, impermeável e com tecnologia de respiração atende a quase todas as situações de esporte outdoor. Ela garante estabilidade e mobilidade do tornozelo e ainda assegura o conforto. Independentemente do tipo escolhido, é preciso analisar o material da bota, sua impermeabilidade, se ela é respirável, o tipo de solado e cabedal. A qualidade da bota faz toda a diferença na sua caminhada, pois ela garante o conforto dos seus pés

Que tipo de calçado escolher?

Alguns itens são importantes na aquisição de uma boa bota de caminhada.

- Língua vedada e passadores externos para cadarço Isso impede, ou pelo menos dificulta a entrada de poeira, pedrinhas e água.
- Forro interno no tornozelo e na palmilha feito de material absorvente e macio.
- Entressola macia (permite maior conforto e elasticidade).
- Contrafortes no bico e calcanhar para evitar deformações e proteção das extremidades dos pés.
- Solado interno adicional que impeça penetração de objetos pontiagudos.
- Solado externo com boa tração e aderência, permitindo a subida e a descida em ladeiras de baixa graduação e minimizando os inevitáveis escorregões nos terrenos muito acidentados.
- Ser resistente a água e possuir isolamento térmico (Caso não seja, pode ser aplicado um spray para impermeabilização). A mesma regra serve para os que não gostam das botas, mas se sentem seguros usando os tênis de trekking.



Quando usar o tênis?

O tênis é mais leve e mais flexível que uma bota. Ele é indicado para trilhas em terrenos pouco acidentados, caminhadas mais leves ou curtas e para corridas de montanha. O tênis, por ser menos pesado, facilita a movimentação do pé e é indicado para trekkings e para as peregrinações.

Outro ponto positivo é a praticidade. Ele é mais fácil de colocar e ocupa menos espaço na mochila, caso você precise guardá-lo. Outra vantagem é que os tênis costumam ser mais respiráveis que as botas. A transpiração evapora dos pés com mais facilidade e o tênis seca mais rápido.

Uma desvantagem do tênis é que a água pode entrar mais facilmente, mesmo nos modelos impermeáveis. Outro ponto negativo é a altura. O tênis não oferece proteção ao tornozelo, então a atenção deve ser redobrada para evitar entorses.

Que tipo de calçado escolher?

Características positivas e negativas do tênis



Pontos fortes:

Todo mundo que ingressa no mundo das trilhas, acaba fazendo a sua primeira de tênis, em especial os de caminhada/corrida. Não há nada de errado com quem utiliza esse tipo de calçado, no entanto esse tipo de tênis tem um solado que não é propício para barrancos e pedras. Um tênis de caminhada e corrida tem o seu foco principal na capacidade de transpiração e esse ponto acaba sendo valioso para quem faz trilhas mais longas em terrenos poucos acidentados. Outro ponto positivo é que os tênis são extremamente leves, tendo o peso entre 300g a 400g, dependendo da numeração. Outro ponto importante é que pelo fato de ser projetado para caminhadas e corridas, possui uma camada generosa de sola com um material muito macio para absorção do impacto.

Pontos Fracos:

O tênis de maneira geral, possui um solado que desgasta fácil, e esse é a nossa primeira desvantagem, pois nas trilhas é necessário que o solado tenha aderência ao solo para evitar escorregar e até mesmo acabar empurrando o trilheiro que está na sua frente. Seu cano é curto, isso é prejudicial para ambientes desnivelados. Por ser de tela, a chance de rasgo acaba sendo grande e também é um ponto negativo caso você seja atacado por uma cobra.

Como escolher o modelo ideal?

Para acertar na escolha, o primeiro passo é pensar no tipo de terreno que você costuma encarar. Se for mais irregular, um solado mais rígido vai te dar mais segurança. É claro que você não precisa ter um tênis para cada tipo de caminhada, mas procure pelas características que vão te ajudar nas atividades que você mais está acostumado a fazer. Observe também a qualidade do material, cabedal (parte de cima do tênis, que cobre o pé), tecnologia usada e solado. Tudo isso vai influenciar no conforto da sua caminhada. Mas você poderia até usar seu bom e velho par de tênis, macio e habituado a seu passo, ele serviria muito bem para caminhar em locais com vegetação aberta, sem muito sobe e desce íngremes, sem terreno acidentado. Portanto lembre-se, invista neste tipo de equipamento. Calçados bons e funcionais não são apenas para posar nas fotos, mas sim itens de segurança.

Que tipo de calçado escolher?

Fique atento quanto ao solado resistente, conforto e absorção de impacto. As melhores marcas de tênis para trekking estão usando entressolas de borracha EVA que minimiza o impacto, e solado externo de borracha natural para melhor frenagem em terrenos com inclinação elevada e acidentado e maior flexibilidade. Aliás, essa é uma das qualidades que os caminhantes de trilhas procuram nos calçados, que possa acompanhar os movimentos naturais dos pés, o que a bota rígida (de cano alto) deixa a desejar.

Não deixe de ver também na hora da compra se as espumas internas são resistentes, se as palmilhas não esfarelam à primeira travessia de rio e se o tecido interno é de fácil evaporação

Como escolher o melhor tênis para caminhada?

Para te ajudar a fazer uma escolha assertiva, montamos esse guia para explicar uma série de pontos determinantes sobre os principais modelos do mercado. Será possível conhecer mais sobre os tipos de pisada, amortecimento, estabilidade, flexibilidade e numeração do tênis, superfícies onde ele poderá usado. Confira o nosso guia com tudo o que você precisa saber antes de comprar um tênis para caminhada.



Que tipo de calçado escolher?

Dicas para escolher o melhor tênis para caminhada

Veja algumas dicas para não errar na hora de escolher o melhor tênis para caminhada.

A escolha do melhor tênis para caminhada nem sempre é uma decisão simples, afinal, é necessário avaliar uma série de pontos importantes para garantir que o calçado proporcione conforto, bem estar e não seja até mesmo nocivo para a saúde. Nesse caso, algumas dicas podem fazer toda a diferença, como:



- O tênis para caminhada precisa ser confortável, e isso está diretamente relacionado ao sistema de amortecimento, estabilidade, flexibilidade, ventilação e tecnologias.
- Avalie todos os critérios e diferenciais do tênis para caminhada antes de confirmar a compra. A frequência de uso e o tipo de superfície são critérios relevantes e que poderão até mesmo impactar no valor a ser investido.
- Uma boa alternativa é experimentar o tênis esportivo para caminhada após finalizar as atividades físicas. Nesse momento, é comum que os pés estejam mais inchados, e será possível atestar o conforto.
- Para averiguar o tamanho, é fundamental medir o comprimento do seu pé com meias apropriadas para atividades físicas. De preferência, aquelas que você usa habitualmente para caminhar.
- Quando estiver provando o tênis para caminhada, ande com ele. Lembre-se de amarrar o cadarço e prestar atenção se o calcanhar está firme, pois ele não pode ficar escapando do calçado.

Considere ter mais de um tênis para caminhada. Segundo especialistas, é importante ter um par de tênis para descanso.

Que tipo de calçado escolher?

Qual o tênis ideal para seu tipo de pisada?

Um tênis correto para o seu tipo de pisada faz toda a diferença na hora da caminhada ou da corrida. Para garantir o seu bem-estar, é fundamental que você escolha o modelo ideal de acordo com as suas necessidades. Por isso, preparamos um infográfico bem prático. Assim você fica por dentro não apenas de cada tipo de pisada, mas descobre que pode ter o melhor tênis, e sem complicação. Entre os tipos de pisada, elas podem ser **pisada pronada**, **pisada supinada** e **pisada neutra**. Para saber sobre cada uma e também conhecer melhor sobre como você pisa, basta conferir passo a passo o infográfico. Seja tênis para pisada pronada, tênis para pisada supinada ou tênis para pisada neutra, aqui você pode conferir todas as dicas e ainda conhecer vários modelos de tênis. Veja a seguir todas as informações e acerte na escolha do seu tênis. Assim você pode praticar seus exercícios e caminhadas com maior desempenho e ainda garante todo conforto com o modelo correto para seu tipo de pisada.

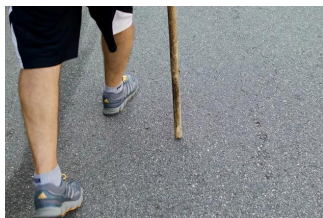
Tipos de Pisada.

A maneira como cada pessoa pisa é um motivo que ajuda a compreender suas características anatômicas e, nesse caso, o tipo de pé pode ser considerado um dos fatores de influência. Atualmente, a ortopedia permite classificar os pés em três categorias distintas: **o pé normal**, **o pé cavo** e **o pé plano**.

Além disso, a ortopedia também avalia a disposição dos joelhos, o ângulo resultante da disposição do quadril e a flexibilidade das articulações. A soma de todas essas particularidades representa um tipo de pisada específico. São três classificações: pisada neutra, pisada supinada e a pisada pronada.

Dica:

Se você não sabe qual é o seu tipo de pisada, o recomendado é procurar um médico ortopedista. O profissional será capaz de fazer uma avaliação física ou até mesmo confirmar o desgaste do solado do seu calçado ou tênis antigo que você usa para caminhar.



Que tipo de calçado escolher?

Pisada Neutra

A pisada neutra promove o impulso das passadas por meio da parte frontal dos pés. Esse impulso se dá com o uso da parte externa dos calcanhares e o pé tende a rotacionar levemente para dentro, o que permite o contato do solo com a lateral externa do calcanhar. Aqui, a passada deve terminar na região central da planta do pé.

É válido destacar que aproximadamente 45% da população em âmbito mundial apresenta esse tipo de pisada. São pessoas que precisam lidar com menos restrições na hora de fazer a escolha do tênis de caminhada, já que um calçado com leve amortecimento pode ser o suficiente.

Pisada Supinada

Já a pisada supinada refere-se àquela que depende do uso da parte externa dos pés, principalmente com relação ao dedo mínimo, que comumente é usado para promover o impulso das passadas. Esse tipo de pisada depende de um esforço maior na região dos calcanhares, já que faz contato do lado externo com o solo e finaliza com a base dos dedinhos. Normalmente, pessoas com o pé cavo são as que realizam esse tipo de pisada, mas apenas 5% da população mundial pode ser classificada como “supinadora”. Nesse caso, o melhor tênis para caminhada ou o melhor tênis para corrida são aqueles com maior amortecimento e controle para estabilidade.

Pisada Pronada

Por último, temos a pisada pronada que traz como característica iniciar a passada com a parte lateral dos calcanhares e finalizar o movimento com o dedão. Nesse tipo de pisada, o pé tende a fazer uma rotação mais expressiva para dentro ou, em alguns casos, uma rotação acentuada para dentro. Cerca de 50% da população mundial apresenta esse perfil de pisada, que pode ser mais comum em mulheres. Portanto, a recomendação, nesse caso, é considerar um tênis para caminhada com bom amortecimento, mas que também traga um controle efetivo para leve estabilidade.



Que tipo de calçado escolher?

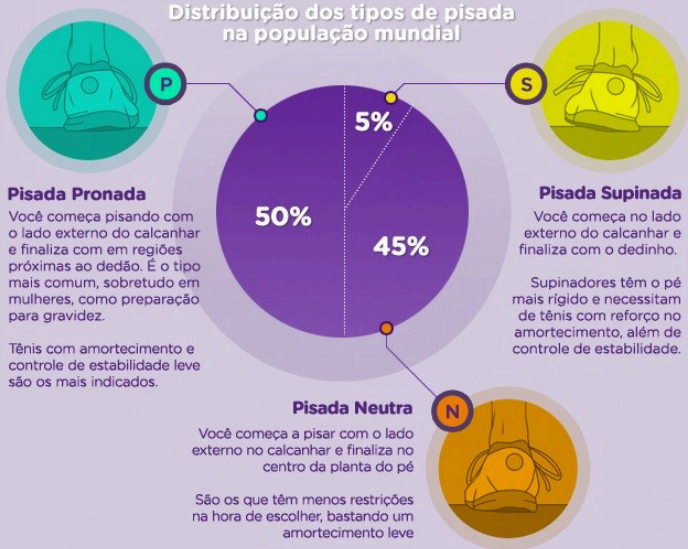
CONHEÇA SUA PISADA E ESCOLHA O TÊNIS IDEAL

Nossos pés estão na base de nosso corpo, sustentando nossas caminhadas e corridas por aí. Cuidar bem deles é um dos segredos para uma vida mais saudável.

Veja como pisa

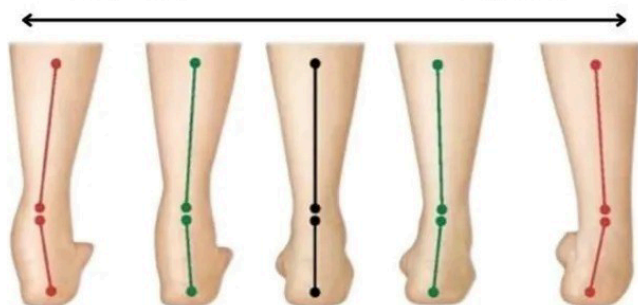
Existem três tipos de pisadas e, para cada uma delas, um conjunto de tecnologias mais indicadas na hora de escolher seu próximo tênis.

Distribuição dos tipos de pisada na população mundial



Pronado

Supinado



Neutro

Que tipo de calçado escolher?

CONHEÇA SUA PISADA E ESCOLHA O TÊNIS IDEAL

Como descobrir meu tipo de pisada?

MÉTODO 1

Observe o desgaste do solado de um tênis antigo, de preferência com solado reto.



DESGASTE UNIFORME
Pisada Neutra



DESGASTE NA PARTE INTERNA
Pisada pronada



DESGASTE NA PARTE EXTERNA
pisada supinada



Que tipo de calçado escolher?

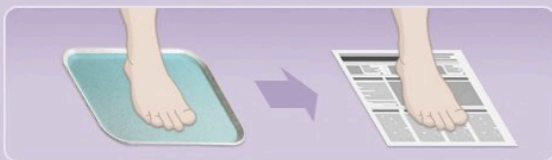
CONHEÇA SUA PISADA E ESCOLHA O TÊNIS IDEAL

MÉTODO 2

1. Coloque uma bandeja com água ao lado de uma folha de jornal.



2. Pise lentamente na bandeja e, sem seguida, na folha de jornal.



3. Depois circule a área que ficou molhada com uma caneta e compare com as imagens abaixo



Importante:

Avaliações mais precisas são obtidas em um teste em seu ortopedista ou em lojas que contam com avaliadores eletrônicos.

Que tipo de calçado escolher?

Quando usar o papete?

No caso da sua opção ser a compra de uma papete tenha sempre em mente que seus pés e tornozelos estão expostos a um maior risco de uma contusão por estarem mais desprotegidos. Mas se ainda assim você quer adquirir uma papete, procure uma que tenha proteção na parte dianteira para prevenir-se de possíveis topadas, e que ao calçá-las fiquem justas nos pés. Outro ponto importante é que o uso das papetes por longos períodos sem meias, pode fazer surgir, as bolhas, pela fricção direta dos tirantes do calçado com seus pés, portanto mesmo que alguns achem feio usar papetes com meias e que as meias fiquem literalmente imundas ao fim de uma jornada, elas são fundamentais para lhe proporcionar um melhor conforto e proteção. Aconselhamos utilizar papetes a noite para descansar os pés e não durante a Romaria/Peregrinação.



Que tipo de meia usar?

Que tipo de meias escolher?



Para termos uma boa caminhada devemos ter cuidados com nossos pés e um deles é a escolha da meia de maneira a proporcionar conforto e evitar as conhecidas e tão temidas bolhas. Existem várias marcas e modelos no mercado, para caminhadas longas normalmente são indicadas meias de Trekking com tecnologia Coolmax, com uma boa compressão e mantém os pés secos, pois a tecnologia dos fios transporta o suor para a superfície, e se você usa uma bota respirável, o suor vai evaporar rapidamente e seu pé continua seco e com boa temperatura. Tem também proteção anti-odor e antimicrobial que impede a formação de bactérias e tem uma durabilidade até 6 vezes maior que meias comuns. As matérias primas mais comuns são o poliéster e a poliamida. Entre eles, a poliamida tem o melhor desempenho. Além de ser mais respirável, ela também tem o toque mais suave. A desvantagem dos tecidos sintéticos é que eles são mais suscetíveis aos odores. Porém assim como na escolha do tênis a escolha do tipo de meia é muito pessoal, portanto escolhemos 7 modelos básicos para facilitar a sua escolha

Basic Strectch Quarter - Asics

A meia de cano médio possui acabamento nos dedos sem costura, eliminando o volume Também conta com amortecimento de alta densidade no calcanhar e no dedos, onde ocorre o maior impacto



Que tipo de meia usar?

Meia Mizuno DI Comfort

O modelo busca o encaixe e sustentação perfeita para o arco do pé, através da construção Mizuno 90 Dynamotion. Com a tecnologia Drylite proporciona rápida evaporação do suor, evitando um super aquecimento do pé durante a corrida, com costura at e encaixe anatômica.



Meia Nike Elite Cushion , sem cano.

Feita com amortecimento estrategicamente posicionado, a Meia de Corrida Nike Elite Cushioned No Show oferece proteção contra impactos, quilômetro após quilômetro. Possui tecnologia Dri-Fit, que ajuda a manter você seco e confortável. Mesh super leve para excelente ventilação. Calcanhar com costura em Y para um ajuste seguro sem movimentação dentro do calçado. Pontos refletivos permanecem visíveis em condições de pouca luz e lado direito/esquerdo específico para melhor ajuste.



Meia Liner Thin Adidas

Próprias para treinamento são confeccionadas em tecido fino e macio para exercícios em clima quente, com suporte reforçado para o arco do pé para melhor caimento. Algodão escovado macio e durável e comprimento invisível.



Que tipo de meia usar?

Meia de Compressão para Corrida Compressport

As soquetes de corrida incluem novos recursos na emenda, no arco do pé e nas zonas de ventilação. O tecido nas área superior dos pés e dos dedos mantêm a sensação de leveza, frescor e completamente seco. É respirável graças a essas zonas de aeração que ajudam a remover umidade e transpiração, além de proteger contra o calor, o risco de superaquecimento, bolhas e infecções fúngicas.



Meia Elio High Invisível Kalenji

Desenvolvido para os praticantes de corrida que buscam o conforto e bom preço. Este modelo em cano baixo é perfeitamente adaptado, garante um bom nível de conforto no pé e no tornozelo além de ser respirável.



Tripack Mostr Reebok

Com conforto e tecido que não irrita a pele, essas meias são ótimas para qualquer tipo de treino. Pack com três pares permite controle de umidade, mesh e punho canelado para mais ventilação, secagem e agilidade. É confeccionada em nylon, que dá conforto e toque macio em contato com a pele. Design cano baixo permite liberdade de movimentos durante a corrida ou em outros exercícios.



Que tipo de meia usar?



Liners- quando usá los

Os liners desempenham um papel de grande importância para o pessoal que faz caminhadas mais longas e com meias mais “pesadas”. Muitas vezes as meias mais grossas irritam, ou “lixam” os pés dos montanhistas pela sua constituição. Para resolver esse problema, existem os liners que são meias bem finas e de material que permite a evaporação muito rápida. Evitam o contato da pele com meias mais ásperas e facilitam a transpiração, expelindo a umidade para a segunda meia. É comum você tirar a bota e verificar que seu liner está seco e sua meia, molhada.



Meias de Compressão

Algumas pessoas tem perguntado sobre o uso de meias de compressão ou canelitos de compressão para romaria/peregrinação. É normal que tenhamos dúvidas sobre como usar meia de compressão portanto vamos procurar responder algumas perguntas frequentes sobre a utilização dessa grande aliada no dia a dia de quem pratica atividades físicas.

A força e a repetição de movimentos exigidos durante os exercícios de musculação, corrida e outras atividades aeróbicas como caminhadas longas, causam estresse muscular e podem tornar os exercícios desconfortáveis e dolorosos.



Que tipo de meia usar?

Segundo os médicos as meias de compressão têm a finalidade de melhorar o retorno venoso nas situações cotidianas como quando estamos de pé ou sentados por tempo prolongado. Elas também são usadas por esportistas.

As meias de compressão funcionam comprimindo levemente as veias dos membros inferiores, desde o pé até o alto da panturrilha. Elas ajudam o sistema circulatório, de baixo para cima, auxiliando o sangue a subir pelas veias.

Por isso, a medicina do esporte e a indústria desenvolveram as meias de compressão para atividade física, que funcionam como acessórios esportivos para melhorar o rendimento, seja o atleta amador ou profissional.

“Podemos caminhar, andar de bicicleta, correr, fazer exercícios físicos resistidos e funcionais durante o uso das meias”, afirmam os médicos. Ou seja, você pode tanto utilizar meias de compressão para corrida quanto para malhar ou caminhar.

Algumas empresas desenvolveram uma linha específica de meias de compressão e canelitos de compressão (a qual se estende desde o tornozelo até o final da panturrilha), para a prática de atividades físicas e possuem características diferentes e são utilizadas de acordo com a sua necessidade.

Algumas são projetadas para relaxamento muscular e redução do impacto pós treino, e pode ser adquirida como **meia de compressão** ou como **canelito de compressão**. Já outras são projetadas para a prática de atividades físicas de alta e média intensidade e também pode ser adquirida como meia de compressão ou canelito de compressão



Que tipo de meia usar?

Diferente das meias, os canelitos de compressão vestem como uma polaina, e são utilizados normalmente quando o esportista já possui uma meia específica. O foco do canelito é a compressão nos músculos da panturrilha. Além de melhorar a circulação sanguínea e reduzir o inchaço, a compressão feita pelos tecidos elásticos das meias sobre as veias e os músculos da perna melhora a oxigenação e a nutrição muscular, promovendo o aumento do fluxo sanguíneo e reduzindo o acúmulo de ácido láctico. Estas condições se refletem na preservação muscular, diminuindo o cansaço e as dores musculares.

A compressão das meias também reduz a vibração muscular durante o exercício/caminhada, otimizando a execução do movimento e, consequentemente, evitando lesões e melhorando o rendimento durante a atividade física.

As meias elásticas para exercícios também podem oferecer benefícios nas atividades ao ar livre que exigem proteção e amortecimento nos joelhos e panturrilhas, como é o caso da corrida/caminhada de longa distância ou por terrenos íngremes.

Como vestir corretamente a meia de compressão?

A meia elástica esportiva só é benéfica para a saúde se utilizada da maneira correta no tamanho adequado e com a indicação correta de uso. Caso contrário, ela pode ser apenas um elemento a mais na “idumentária” esportiva e pode até mesmo fazer mal à saúde.

As meias de compressão apropriadas para a prática esportiva têm que comprimir a perna de forma decrescente, sendo mais forte embaixo e mais suave em cima.

Como é difícil para um leigo saber se essa compressão está sendo feita adequadamente de modo a ser benéfica, é recomendável consultar um médico especialista em angiologia, cirurgia vascular ou medicina do esporte para saber qual é a melhor meia a ser usada em cada caso.

Da mesma forma, na hora de comprar o produto, é altamente indicada a escolha de lojas especializadas, em que o vendedor terá condições de indicar a melhor solução de acordo com a sua necessidade.

Cuidando das Bolhas e Ferimentos



Cuidando das bolhas e ferimentos.

Uma das coisas mais importantes para uma caminhada tranquila e prazerosa é fazer com que seus pés estejam bem.

Em algumas situações poderão aparecer bolhas que incomodam muito durante a caminhada.

A dica é, proteger as áreas mais sensíveis antes de começar a caminhar. **Não é aconselhável pelos profissionais de saúde a perfuração das bolhas com agulhas e linhas, para a drenagem, pois isso abre o caminho para uma infecção e ou contaminação.** O ideal é fazer curativos higienizando e protegendo bem o local e aguardar que a bolha seque naturalmente.

Observação

Existe muita divergência quanto a esse procedimento, pois muitos romeiros gostam de perfurar as bolhas. Se essa for a sua opção lembramos que essa agulha deve ser individual, estar esterilizada e limpa, bem como as mãos e o local, para evitar contaminação. Se possível usar luvas. O ideal é fazer esse procedimento ao deitar, aproveitando o descanso dos pés a noite para a drenagem. E o principal, trocar sempre o curativo, mantendo limpo para evitar a contaminação.



Cuidando das Bolhas e Ferimentos

Algumas dicas para você aproveitar melhor sua caminhada e retornar dela com os pés saudáveis:

- **Cuidar bem dos seus pés nas vésperas é essencial.**

Não force seus pés com sapatos apertados e posições desconfortáveis no trabalho. Nas vésperas de sua caminhada, planeje bem para que seus pés estejam intactos e relaxados no dia da partida. Antes de sair de casa, certifique-se de que seus pés estejam limpos e bem acomodados na sua bota/tênis.



- **Cuidado com o tamanho do calçado.**

Seu calçado deve estar confortável. Isso significa que ele não pode estar justo e nem largo demais. Quando for comprar seu calçado para caminhada, leve em consideração as descidas, ocasião onde os pés são forçados para a frente. Considere também que, com o esforço, nossos pés tendem a inchar um pouco, levando o que está apertado a ficar arrochado. Mas não caia no erro de comprar um número maior. Experimente o calçado e avalie. O ideal é que seus dedos não fiquem colados no bico do calçado, evitando que você ganhe de presente algumas unhas roxas, dedos doloridos e bolhas quando for fazer descidas.

- **Amarração**

Parece coisa boba, mas a amarração faz uma diferença muito grande na hora de evitar bolhas. É importante que seu tornozelo fique bem firme na parte de trás do calçado, evitando que escorregue para frente entrando em atrito em diversas partes do seu pé.



Cuidando das Bolhas e Ferimentos

- **Esparradrapos como prevenção**

Se você possui pés muito sensíveis ou pontos de fricção já conhecidos nos seus pés, tente isolá-los com pedaços de esparadrapo. Mas cuidado para não deixar que o esparadrapo embole ou faça um recorte em cima de um ponto de fricção, se não, seu pesadelo será muito pior. Se você já tiver uma bolha, não use esse método pois quando extrair o esparadrapo, a pele solta virá junto, abrindo uma ferida.

- **Micropore.**

Todo mundo sabe o que é isso, né? Mas, se alguém não souber, explico é um esparadrapo antialérgico, mais fino que aquele branco convencional. Você pode usá-lo em camadas, dependendo da sensibilidade dos seus pés. Os meus são extremamente sensíveis e, testando, me ajetei com 3 camadas. Mas aqui há uma observação importante a fazer quando colocá-lo nos pés, certifique-se de que ele não esteja embolado, com vincos, dobras ou bolhas. Ajuste-o bem à sua pele e corte fora as dobras e partes extras. É importante!



- **Pomadas e vaselina**

Algumas pessoas fazem uso de pomadas ou vaselina para evitar os pontos de atrito. Eu particularmente não gosto, mas é uma opção se você quiser fazer o teste. Mas cuidado para não lambuzar os pés, pois o resultado é desastroso. Seus pés ficarão sambando dentro do calçado, criando cada vez mais problemas. Passe um pouco somente nos locais de maior atrito. Esse método é mais usado por pessoas que têm bolhas entre os dedos e em locais onde o esparadrapo não cola bem.

- **Descanso**

Faça paradas regulares nas caminhadas e durante essas paradas tire os calçados e ponha meias e calçados para secar. Se as meias estiverem muito molhadas, está na hora de trocá-las por um par seco. Minha experiência também me diz que descansar os pés na água não funciona bem. Isso porque a água tende a amolecer a pele e quando a fricção da pisada voltar, a bolha aparecerá com mais facilidade. O ideal é secar a pele e não molhá-la.

Bastão de caminhada ou cajado?

Bastão de caminhada ou cajado?

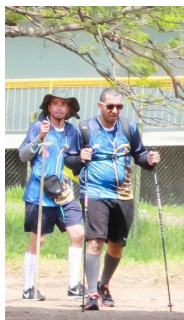
Suas vantagens e como usar corretamente.



Bastão de caminhada ou cajado?

Bastão de caminhada ou cajado saiba suas vantagens e como usar corretamente.

O bastão de caminhada ou cajado são equipamentos muito úteis, pois possuem diversas utilidades, porém devem ser utilizado corretamente. Para a Romaria a Aparecida pela Rodovia Presidente Dutra (na qual o trajeto é praticamente todo asfaltado e boa parte dentro de cidades, e com terreno plano os Romeiros tradicionais utilizam o cajado e dão preferência aos de bambu, pois são mais leves. Mas cada um deve utilizar o que se adaptar melhor e sentir-se confortável. Em terrenos acidentados e de diferentes texturas, com aclives e declives, como por exemplo, a Rota da Luz, o bastão é o mais indicado. A haste ou corpo podem ser de alumínio ou carbono, são materiais mais leves e resistentes.



Nas subidas o bastão serve como apoio para impulso auxiliando os membros inferiores. O bastão serve também como apoio para evitar quedas, em solos irregulares ou úmidos, auxiliar companheiros na travessia de rios, terrenos escorregadios ou obstáculos e afugentar animais. Em determinados momentos pode servir até para testar terrenos suspeitos antes de pisar. Além disso, o bastão ou o cajado proporciona maior conforto para a coluna em caminhadas muito longas, alivia as tensões nos membros inferiores (aproximadamente 25 menos), principalmente os joelhos, dos impactos, prevenindo possíveis lesões.

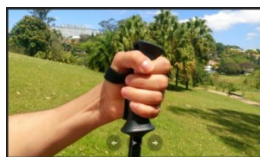
A utilização de dois bastões é o mais correto, pois dessa forma, teremos quatro pontos de apoio, proporcionando maior equilíbrio minimizando a possibilidade de acidentes e entorses e mesmo quando elas acontecem, o uso dos bastões reduz os danos. Em caso de acidentes mais graves, pode servir como muleta improvisada ou até mesmo para fazer uma tala para imobilização até a chegada de socorro.

Bastão de caminhada ou cajado?

Bastão de caminhada ou cajado saiba suas vantagens e como usar corretamente.

Escolhendo o tipo ideal de Bastão

Assim como a maioria dos equipamentos esportivos os bastões de caminhada também sofreram várias modificações e aperfeiçoamento tecnológico tornando os mais leves, resistentes e práticos. Existe uma infinidade e diversidade de marcas e modelos e materiais disponíveis, mas falaremos de três tipos básicos o **padrão** ou **standart** mais leve e mais barato, o **antichoque**, que possui molas que servem como amortecedores e os retráteis ou telescópios, que são mais fáceis de serem carregados quando não estão em uso. Como dissemos existe uma infinidade de modelos, tais como com bússola, com lanterna de led com adaptadores de câmeras...



Quanto ao punho ou manopla existem três tipos de materiais mais comuns, **plástico** ou **borracha** mais barato, entretanto é duro e pode ser desconfortável em caminhadas longas, além de escorregar quando a mão transpira. Os de **cortiça** que têm um toque macio, que dá mais conforto, além de não ficar escorregadio com o suor. Outra opção interessante são os punhos de **espuma** também são macios e agradáveis, mas tendem a durar menos que os de cortiça. Algumas pessoas reclamam de bolhas nas mãos em caminhadas longas, provavelmente isso ocorra por não segurar o bastão de maneira correta. A maneira correta é, após regular a fita para o tamanho da mão, passar a mão de baixo para cima, passando a fita de proteção do punho por trás do polegar, a fita deve passar pelas costas e pela palma da mão sem estar muito frouxa nem muito apertada.



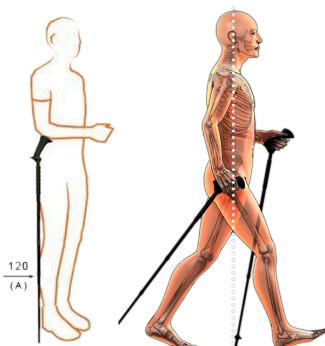
Bastão de caminhada ou cajado?

Bastão de caminhada ou cajado saiba suas vantagens e como usar corretamente.

O uso de bastões alto ou baixo demais podem causar lesões graves, portanto sugiro que adquiram os modelos que possuem ajuste de altura, normalmente entre 66cm e 135cm. Ao fazer a regulagem, tome cuidado para nunca ultrapassar a linha vermelha (stop line). caso contrário, o bastão poderá quebrar.

O ajuste é a parte mais importante, um bastão bem ajustado é confortável e vai te ajudar muito. A altura ideal é a que o antebraço fique paralelo ao chão, em um ângulo de 90 graus, para terreno plano, tomando o cuidado de diminuir um pouco na subida e aumentá-la na descida.

SEM BASKET	BASKET SUPER LEVE 38mm	TREKKING BASKET 53mm	BASKET ALPINO 88mm	BASKET DE COURO P/ NEVE FRESCA 120mm
				
MUITO DURO TERRENO	DURO TERRENO	MÉDIO TERRENO	MACIO TERRENO	MUITO MACIO TERRENO



Fique atento também as ponteiros que servem para perfurar o solo, oferecendo mais firmeza a caminhada. Podem ser de aço resistentes, mas com o tempo elas se desgastam, porém o preço é mais acessível. A outra opção são as de tungstênio, bem mais resistentes e logicamente mais caras. Alguns bastões vêm com uma “capinha de borracha” para as ponteiros, que servem para proteger durante o transporte evitando que elas furem as roupas ou machuque alguém. Essa “capinha” deve ser utilizada apenas em duas situações, para proteção e quando você estiver caminhando em terrenos duros como calçadas ou asfalto, locais que a ponteira de aço desliza, além de fazer barulho, fora isso a ponteira devem estar sem nada, para garantir maior aderência ao solo e firmeza. É recomendável que seja utilizado os baskets ou cestas normalmente os bastões já vêm com esse acessório, que deve ser colocado na ponta para evitar que eles afundem demais em terrenos moles como lama, areia ou neve, ou que fique preso entre as pedras.

Bastão de caminhada ou cajado?

Bastão de caminhada ou cajado saiba suas vantagens e como usar corretamente.



Adaptando-se a cada tipo de terreno

Após você saber como manusear um bastão, é necessário conhecer como o tipo de terreno influencia no uso desse acessório. Fundamental ressaltar que a postura é extremamente importante em qualquer local o centro de equilíbrio deve estar na coluna, evitando assim que o corpo não balance demais.



Terreno plano

Esse é o mais simples para o uso do bastão, os braços devem estar ao lado do corpo e o seu balanço deve ser em ritmo normal, colocando sempre o equipamento à frente. Use o bastão esquerdo com a pisada direita e vice versa. Lembrando que a altura ideal é a que o antebraço fique paralelo ao chão, em um ângulo de 90 graus.

Em locais planos que possuem rochas graníticas, é necessário mais cuidado: encaixe a ponta do bastão na rocha, testando qual o nível de suporte você possui. Cuidado para não travar o acessório, pois ele poderá se quebrar ou entortar, causando sérios danos.

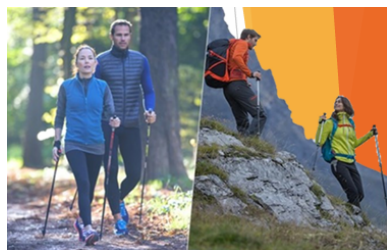
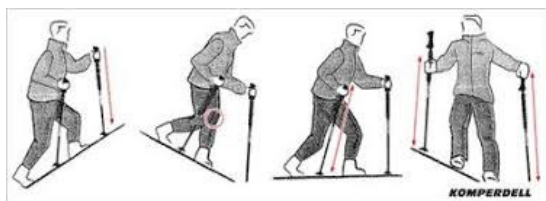


Bastão de caminhada ou cajado?

Bastão de caminhada ou cajado saiba suas vantagens e como usar corretamente.

Terreno em alicve

Além de reduzir o comprimento do bastão em alguns centímetros, nesse tipo de terreno é necessário travar o sistema antichoque para não perder a força. O centro de gravidade deve continuar na coluna, porém o corpo precisa estar inclinado para frente. Para reduzir a pressão exercida nas costas e quadris, use também os músculos superiores para ajudar na caminhada. Caso seja necessário, use os dois bastões à frente do corpo obtendo assim um maior equilíbrio.



Terreno em declive

Como a gravidade está mais atuante nesse tipo de terreno, os bastões devem estar o mais próximo possível da linha de queda do corpo e um pouco mais alto do que o normal. Tente não se inclinar demais para frente no declive, pois isso facilita a perda do equilíbrio. Mantenha a coluna ereta, apoiando os pés totalmente no chão. Coloque o bastão à frente do corpo, ao contrário da passada, usando a musculatura dos braços e tronco para reduzir o impacto sobre as articulações das pernas, especialmente joelhos. Se tiver que caminhar em linha reta num terreno em declive, os bastões deverão ter cada um uma altura diferente para que você consiga se equilibrar. Dessa forma o bastão que estiver no lado mais alto terá que ficar mais curto e o que estiver no lado mais baixo mais comprido.

Lembre-se que um bastão de caminhada mal manuseado pode trazer sérias consequências. Portanto, antes de adquirir um par, pesquise o tipo mais adequado à atividade que pretende desenvolver e perceba se sua adaptação será fácil. Escolha sempre o modelo com o qual você se sinta mais confortável e seguro!

Parceiros



UNITAU
Universidade de Taubaté



Porto



@DJ_DRONE_DJ_FOTOGRAFIA



@AgregadosRunning

