

ESPECIAL

Do calor às chuvas, mudanças climáticas tornam romarias ainda mais desafiadoras

Todos os anos, o Santuário Nacional de Aparecida, no interior de São Paulo, recebe milhares de peregrinos que caminham longas distâncias movidos pela fé. O trajeto, feito por rodovias e trilhas, exige preparo físico e emocional, mas nos últimos anos tem se tornado ainda mais desafiador por causa das mudanças climáticas.

Segundo Ademir Fernando Morelli, professor da Unitau (Universidade de Taubaté) e doutor em Geociências e Meio Ambiente, as mudanças climáticas são “alterações a longo prazo no sistema climático mundial decorrentes das ações humanas”. Ele explica que uma das consequências

“Até pessoas treinadas, que estão condicionadas a fazer longas caminhadas, vão ter problemas (devido às mudanças climáticas)”

Doutor em Geociências e Meio Ambiente, Ademir Morelli

mais sentidas pela população é a mudança no regime de chuvas, que passou “a ser mais espaçada e concentrada”. Na prática, isso significa períodos prolongados de seca seguidos de chuvas intensas e tempestades, fenôme-

nos que interferem diretamente nas condições enfrentadas pelos romeiros nas estradas.

“Até pessoas treinadas, que estão condicionadas a fazer longas caminhadas, vão ter problemas”, observa Morelli. O professor recomenda que, em períodos de calor intenso, os peregrinos evitem caminhar nas horas mais quentes do dia, façam pausas frequentes e mantenham hidratação constante. Ele também reforça a importância de “criar caminhos alternativos, evitando rodovias de grande movimento, como a Presidente Dutra, pela constante exposição ao sol e à inalação de poluentes, que agravam os problemas respiratórios”.

DIVULGAÇÃO



O trajeto, feito por rodovias e trilhas, exige preparo físico e emocional, com atenção para as mudanças do clima

“Amigos em Oração” completa 10 anos de apoio aos romeiros na Via Dutra

No quilômetro 97,8 da Via Dutra, em Pindamonhangaba, o ponto de apoio “Amigos em Oração” celebra 10 anos acolhendo romeiros que seguem a pé rumo a Aparecida. A iniciativa surgiu quando Julio Cesar dos Santos, Priscila Elizardo dos Santos e amigos decidiram oferecer água

aos peregrinos — gesto que cresceu e se transformou em tradição.

Hoje, o grupo conta com mais de 30 voluntários e oferece frutas, bolos, café, caldinho e espaço para descanso, além de estrutura com enfermagem e banheiro químico. O trabalho é

mantido por doações, e os alimentos excedentes são destinados a instituições como o Lar São Judas e o Lar São Vicente de Paulo.

“Quando estamos ali servindo, não somos apenas voluntários — somos uma família que se une para ajudar”, resume Priscila.

DIVULGAÇÃO



O grupo de voluntários 'Amigos em Oração' estará novamente no km 97,8 da Dutra em apoio aos romeiros

A médica Ana Laura Mathey alerta que a desidratação é o risco mais comum durante as longas caminhadas, especialmente entre os idosos. “Tontura, fraqueza, dor de cabeça e boca seca são sinais de alerta. Se o quadro piorar, pode levar a desmaios ou até convulsões”, explica. Ela recomenda evitar os horários de sol mais forte, usar roupas leves e confortáveis, chapéu ou boné e protetor solar com fator acima de 50.

Além disso, a médica orienta que os romeiros façam pausas em locais sombreados, mantenham hidratação constante e utilizem soluções salinas nas vias aéreas para reduzir os efeitos da poeira e da baixa umidade. “Começar a caminhada nas horas mais frescas do dia e manter o

“Começar a caminhada nas horas mais frescas do dia e manter o corpo protegido é essencial”

Médica Laura Mathey

corpo protegido é essencial”, reforça Ana Laura.

Com a combinação de fé e resistência física, os romeiros seguem enfrentando os desafios das estradas. Mas especialistas alertam que o impacto das mudanças climáticas torna cada jornada mais imprevisível — exigindo planejamento, consciência ambiental e cuidado redobrado com a saúde.

ILUSTRAÇÃO



DICAS ÚTEIS PARA A CAMINHADA

Romaria a Aparecida: Dermatologista dá dicas importantes de cuidados com os pés e a pele para quem vai encarar a caminhada da fé

Com a chegada de outubro, milhares de fiéis se preparam para a tradicional romaria a Aparecida, um ato de fé que envolve longas caminhadas e bastante exposição ao sol. Pensando nisso, a dermatologista dr^a Fátima Maciel compartilhou orientações importantes para garantir mais segurança, saúde e conforto durante todo o trajeto. Os cuidados vão desde os dias que antecedem a caminhada até a jornada em si, com atenção especial aos pés, à pele e à hidratação.

Cuidados com os pés antes da caminhada

A preparação começa alguns dias antes da romaria. Um dos principais cuidados é com as unhas dos pés. A recomendação é cortá-las de três a cinco dias antes da caminhada, evitando deixá-las muito rentes ou com cantos que possam encravar e machucar. Outro ponto importante é não usar calçados novos ou apertados, que possam causar bolhas ou ferimentos. O ideal é optar por sapatos ou tênis já amaciados, confortáveis e com bom amortecimento.

Durante a preparação, hidratar diariamente a pele dos pés também faz diferença. Manter a pele hidratada ajuda a evitar rachaduras e lesões provocadas pelo atrito constante durante a caminhada.

No dia da caminhada

No dia da romaria, a atenção começa desde a higiene: lave e seque bem os pés, especialmente entre os dedos, para evitar o surgimento de fungos e bactérias. Escolha tênis adequados e meias de algodão ou materiais que não acumulem suor. Verifique também se as costuras das meias não causam atrito com a pele.



A caminhada requer cuidados

Outra dica essencial é aplicar vaselina ou produtos antiatrito nas áreas mais sensíveis dos pés, como calcanhares e laterais, para prevenir bolhas. Leve sempre um par de meias extra, pois, se as que estiver usando ficarem muito úmidas, o ideal é trocá-las e reaplicar a vaselina.

Se mesmo assim surgirem bolhas durante o percurso, o mais indicado é não estourá-las. Cubra a área com um curativo apropriado e, se possível, evite pressionar a região com o calçado.

Durante a caminhada, é possível aplicar também produtos como gelol ou sprays anti-inflamatórios na região plantar para aliviar dores e reduzir o desconforto. Além disso, é importante fazer paradas para descansar e se alongar, respeitando os limites do corpo e cuidando da sua integridade física.

Com essas orientações, os romeiros podem se preparar melhor para a caminhada, garantindo mais conforto, segurança e saúde durante esse momento de fé e devoção. A romaria é um desafio físico e espiritual – e cuidar do corpo é parte essencial dessa jornada.