

MANUAL DE PREPARAÇÃO

PARA CAMINHADAS E MOCHILA



 by [Trekkin.pt](https://trekkin.pt)

Cada trilho começa antes do primeiro passo, nasce na vontade de partir, no cuidado de preparar, e na certeza de que cada detalhe transforma a caminhada em aventura.

Caminhadas de 1 Dia

Preparar, sentir, seguir o trilho

A montanha não exige pressa. Exige respeito.

Uma caminhada bem preparada começa antes do primeiro passo, na escolha do trilho, na leitura do céu, no peso certo aos ombros e na leveza certa na cabeça.

No PNPGerês, a água canta, o granito fala e o trilho mostra.

O teu papel é escutar e seguir.

Planeamento essencial:

Escolhe um trilho compatível com o teu nível e verifica o desnível.

Consulta a meteorologia no dia anterior e no próprio dia.

Define horas de partida e regresso — começa cedo para caminhar com luz suave.

Informa alguém sobre o percurso.

A tua mochila (10–20 L):

Leve, ajustada, com os objetos pesados junto às costas.

Leva água (1,5–2 L), snacks, casaco corta-vento, protetor solar, kit de primeiros socorros e mapa offline.

 **Dica: arruma os objetos mais pesados junto às costas.**



Caminhadas de Vários Dias

Travessias com propósito

Quando a jornada é longa, a mochila torna-se casa, cozinha e abrigo. O segredo está no equilíbrio: peso certo, camadas certas, etapas realistas. Caminhar dias seguidos é aprender a escutar o corpo, a gerir energia e a abrir espaço para a paisagem entrar.

Planeamento por etapas:

Divide distâncias e desníveis por dias realistas.

Reserva pernoitas e identifica pontos de água.

Testa a mochila carregada antes de partir.

Leva mapa offline e energia redundante.

Equipamento essencial:

Mochila 35–55 L, saco-cama leve, tenda compacta, roupa técnica, casaco quente, sandálias leves, kit de cozinha e filtro de água.

 **Dica: arruma por camadas (fundo-meio-topo) e mantém a organização.**



Dicas Práticas sobre Planeamento de Rotas

Planeamento de Rotas – O trilho certo começa no mapa

Antes de calçar as botas, abre o mapa.

Conhece o terreno, avalia desníveis e identifica pontos de interesse e de segurança.

Dicas práticas:

Usa aplicações, mas confirma sempre com o mapa físico ou contrata um guia.

Estuda o perfil de elevação, subidas longas exigem mais tempo e energia.

Marca pontos de água, abrigos e alternativas em caso de emergência.

Verifica a existência de zonas com rede móvel limitada.

Informa alguém do teu itinerário e hora prevista de chegada.



Dica Trekkin: em trilhos pouco sinalizados, imprime o mapa e leva bússola, nunca dependas só da bateria.

Como Preparar a Mochila Ideal

A Mochila Ideal – O equilíbrio às costas

Uma mochila bem arrumada é silêncio nas costas: nada balança, nada magoa, tudo está no lugar.

Passos essenciais:

- 1** Organiza tudo no chão por categorias (roupa, comida, dormida, eletrónica, higiene).
- 2** Camada do fundo: saco-cama e roupa de dormir.
- 3** Centro: itens pesados junto às costas.
- 4** Topo: corta-vento, snacks, lanterna e mapa.
- 5** Laterais e tampa: garrafas, primeiros socorros, protetor solar.
- 6** Compressão: ajusta as fitas e testa o conforto.



Dica Trekkin: usa sacos estanques coloridos para organizar o conteúdo, azul (roupa), verde (comida), vermelho (higiene).



Estratégias de Segurança e Primeiros Socorros

Segurança e Primeiros Socorros – Caminhar com consciência

Cada passo é mais leve quando sabes que estás preparado.
A segurança é parte da aventura.

Essenciais:

Leva sempre um mini kit de primeiros socorros: pensos, ligadura elástica, desinfetante, tesoura pequena e analgésico.

Conhece os sinais de desidratação e insolação.

Aprende o básico de orientação e primeiros socorros em trilho.

Evita caminhar sozinho em zonas isoladas.

Em caso de emergência, mantém a calma e marca a tua posição no mapa.

 **Dica Trekkin:** guarda o número de emergência local (112) no topo da mochila e grava o contacto dos parques e abrigos.

Preparação para Diferentes Condições Meteorológicas

O Tempo Muda, o Plano Também
O céu é parte do trilho. Aprende a lê-lo.

Em dias de calor:

Evita caminhar entre as 12h e as 16h.
Usa chapéu, óculos escuros e roupa leve.
Bebe água antes de sentir sede.

Em dias frios:

Veste por camadas e protege as extremidades.
Mantém roupa seca de reserva.
Evita paragens longas para não arrefecer.

Com chuva:

Usa capa impermeável e cobre-mochilas.
Mantém o calçado limpo para evitar escorregadelas.
Guarda eletrónica e documentos em sacos estanques.

 **Dica Trekkin: adapta o ritmo à meteorologia, o trilho é o mesmo, mas a forma de o viver muda.**

Alimentação e Hidratação

Alimentação e Hidratação – Energia que caminha contigo

Alimentar o corpo é alimentar o passo.
Quanto mais simples e natural, melhor.
Hidrata-te antes de ter sede e come pequenas porções com regularidade.

Antes da caminhada:

Pequeno-almoço com aveia, fruta e pão integral.
Evita fritos e excesso de café.

Durante a caminhada:

Fruta fresca, frutos secos, barras simples, sandes leves com proteína magra.
Hidrata-te a cada 20–30 minutos.
Isotónico caseiro: água + pitada de sal + limão + mel.

Depois da caminhada:

Repõe líquidos e sais.
Alongamentos e refeição com proteínas (ovo, iogurte, leguminosas).

 **Dica Trekkin: conserva os alimentos em sacos estanques e leva o lixo contigo.**



Checklist Final

Checklist Final – Pronto para sair

Verifica cada item antes de seguir trilho:

- ☐ Rota confirmada e descarregada no mapa offline
- ☐ Equipamento testado e confortável
- ☐ Água e comida suficientes
- ☐ Roupas adequadas e camada extra
- ☐ Kit de primeiros socorros
- ☐ Mochila ajustada
- ☐ Espírito de aventura

👉 E tu, já sabes quais são as tuas aventuras?

Se precisares de ajuda a escolher, fala connosco por mensagem ou WhatsApp, estamos prontos para te aconselhar! 🌿

