

# **50 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O CAMINHO DE SANTIAGO**

**GUIA COMPLETO, DIRETO E ILUSTRADO**

**FLAVIO SOL**

# ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Apresentação .....                                   | 3  |
| 1. O que é o Caminho de Santiago de Compostela ..... | 4  |
| 2. O que o Caminho de Santiago não é .....           | 5  |
| 3. Por que fazer .....                               | 7  |
| 4. Quem faz .....                                    | 8  |
| 5. História .....                                    | 9  |
| 6. Religião .....                                    | 10 |
| 7. Turismo .....                                     | 11 |
| 8. Aventura .....                                    | 12 |
| 9. Autoconhecimento .....                            | 13 |
| 10. Símbolos .....                                   | 15 |
| 11. Credencial do peregrino .....                    | 16 |
| 12. Compostela .....                                 | 17 |
| 13. Qual rota fazer .....                            | 18 |
| 14. Sozinho ou acompanhado .....                     | 19 |
| 15. A pé ou de bicicleta .....                       | 20 |
| 16. Quanto tempo gasta .....                         | 21 |
| 17. Quando ir .....                                  | 23 |
| 18. Quanto custa .....                               | 24 |
| 19. Preparação física .....                          | 25 |
| 20. Mochila .....                                    | 26 |
| 21. Calçados .....                                   | 27 |
| 22. Bastão de caminhada .....                        | 28 |
| 23. Saco de dormir .....                             | 29 |
| 24. Roupas .....                                     | 31 |
| 25. Itens de higiene pessoal .....                   | 32 |

# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| 26. Itens de primeiros socorros .....             | 33 |
| 27. Dinheiro .....                                | 34 |
| 28. Passagem de avião .....                       | 35 |
| 29. Seguro de viagem .....                        | 36 |
| 30. Como chegar na cidade de início .....         | 37 |
| 31. Primeiros passos .....                        | 39 |
| 32. Técnicas para caminhar .....                  | 40 |
| 33. Roteiro .....                                 | 41 |
| 34. Onde dormir .....                             | 42 |
| 35. Alimentação .....                             | 43 |
| 36. Água .....                                    | 44 |
| 37. Vinho .....                                   | 45 |
| 38. Segurança .....                               | 47 |
| 39. Internet .....                                | 48 |
| 40. Rotina .....                                  | 49 |
| 41. Dores .....                                   | 50 |
| 42. Bolhas nos pés .....                          | 51 |
| 43. Interação com outros peregrinos .....         | 52 |
| 44. Rituais .....                                 | 53 |
| 45. Santiago de Compostela .....                  | 55 |
| 46. Missa do Peregrino .....                      | 56 |
| 47. Como retornar de Santiago de Compostela ..... | 57 |
| 48. Continuação até Finisterra .....              | 58 |
| 49. Lições .....                                  | 59 |
| 50. Literatura, cinema e TV .....                 | 60 |
| Despedida .....                                   | 61 |

# APRESENTAÇÃO

O Caminho de Santiago de Compostela é a mais famosa rota de peregrinação do mundo. Seu trajeto mais clássico tem 800 Km e atravessa todo o norte da Espanha. Todo ano, milhares de pessoas caminham ou pedalam esse percurso. Os motivos podem ser vários (religião, aventura, turismo, autoconhecimento), mas a experiência é sempre transformadora.

Esse livro é um guia abrangente, direto e ilustrado com informações e sugestões para quem pretende percorrer o Caminho ou somente tem curiosidade sobre o assunto.

Eu sou turismólogo, amante de viagens e desafios pessoais e percorri o Caminho em 2019. Durante meu planejamento, percebi que as informações sobre a travessia estavam pulverizadas em várias fontes diferentes ou em cursos extensos e cansativos.

Nesse livro, tentei abranger quase todos os aspectos relacionados à realização do Caminho de Santiago sem me estender em detalhes desnecessários. Inclui também algumas imagens autorais da minha caminhada para procurar transmitir um pouco da atmosfera do Caminho.

Espero que goste do conteúdo e que ele te ajude de alguma forma. Buen Camino!



Manjarin



Zizur Mayor



Ponferrada

# 1. O QUE É O CAMINHO DE SANTIAGO

O Caminho de Santiago é a rota de peregrinação mais famosa do mundo. Ele tem várias ramificações espalhadas pela Europa e todas conduzem os peregrinos à Catedral de Santiago de Compostela, que é uma cidade no noroeste da Espanha. Lá, estaria sepultado Tiago, um dos apóstolos mais próximos de Jesus.

O Caminho começou a ser percorrido na Idade Média, há mais de 1.000 anos. Ele passou alguns séculos relativamente esquecido e retomou sua popularidade na década de 1980. Desde então, tem atraído cada vez mais pessoas. Em 2019, foram cerca de 350 mil pessoas.

A peregrinação deixou de ser um fenômeno religioso e ganhou uma dimensão cultural com várias vertentes: religião, autoconhecimento, turismo, aventura, história. Foi inclusive declarado Patrimônio da Humanidade.

O trajeto mais conhecido é chamado Caminho Francês. Ele se inicia numa pequena cidade ao sul da França (Saint-Jean-Pied-de-Port) e segue por todo o norte da Espanha, por cerca de 800 Km, até Santiago de Compostela. Os peregrinos geralmente levam entre 28 e 35 dias para fazer esse percurso a pé. A maioria percorre a pé, mas também pode ser feito de bicicleta ou a cavalo.

O tradicional caminho milenar tem uma variedade muito grande de belezas naturais e construções: montanhas, bosques, construções medievais, grandes cidades turísticas e pequenos povoados que chegam a ter menos de 100 pessoas.

Realizar o Caminho costuma ser uma experiência transformadora na vida dos peregrinos. A longa caminhada gera um relaxamento mental, afastando nossos pensamentos das preocupações do dia e estimulando um estado de profunda meditação.

Além disso, as trocas de experiências e histórias de vida com os demais peregrinos também contribuem para reflexões e aprendizados sobre nossa verdadeira essência. É por isso que ouvimos que o peregrino que começa o Caminho nunca é o mesmo que termina.

## 2. O QUE O CAMINHO DE SANTIAGO NÃO É

O Caminho tem várias faces diferentes (religiosa, turística, histórica, aventureira, autoconhecimento) e cada peregrino, dependendo de sua história de vida e seu estado de espírito, irá usufruir de forma diferente. O que é importante para uma pessoa pode não ser para a outra.

Mas existe muita desinformação sobre o Caminho de Santiago. Você não vai encontrar fadas, duendes ou mensagens cifradas de seitas místicas. O Caminho não é um ritual de passagem de alguma sociedade secreta.

Também não é uma peregrinação somente para quem quer cumprir promessas, demonstrar sua fé ou fazer um sacrifício religioso para ganhar um lugar no céu. O Caminho está aberto a todas as pessoas, independente de religiões.

O Caminho também não é uma simples viagem turística para se conhecer as belezas da Espanha. Também não é um trekking ou competição esportiva para chegar o mais rápido possível no destino final.





# UMA LONGA CAMINHADA COMEÇA PELO PRIMEIRO PASSO

LAO-TSÉ

## 3. POR QUE FAZER

Essa é a pergunta mais ouvida por quem toma a decisão de fazer o Caminho. Amigos e familiares que não tem muitas informações sobre o Caminho não costumam entender porque uma pessoa se propõe a caminhar cerca de 25 Km por dia por cerca de 1 mês, carregando uma mochila com tudo o que vai precisar durante a viagem, se hospedando em lugares sem muito conforto com pessoas desconhecidas de várias nacionalidades diferentes.

Mas a verdade é que, para muitos, fazer o Caminho se torna a maior experiência da vida. De forma geral, as pessoas fazem o caminho para se tornarem pessoas melhores. Um ou outro tem alguma motivação especial, mas não é necessário ter um motivo específico. Na verdade, não existe um motivo único.

O Caminho é um conjunto de vivências transformadores que proporcionam emoções, reflexões e aprendizados, ajudando o peregrino a se conectar com ele mesmo. Tudo o que se vive é muito intenso: superação, autoconhecimento, desapego.

Tem pessoas que fazem o Caminho porque conhecem alguém que fez e recomendou. Tem gente que faz porque leu algum livro ou assistiu a um filme. Alguns buscam uma reavaliação da vida pessoal ou profissional. Outros vão por motivos religiosos, para pagar uma promessa, por um crescimento espiritual, pelo turismo, para ter um período sabático ou pela aventura. Enfim, o Caminho não pede justificativas, basta caminhar.