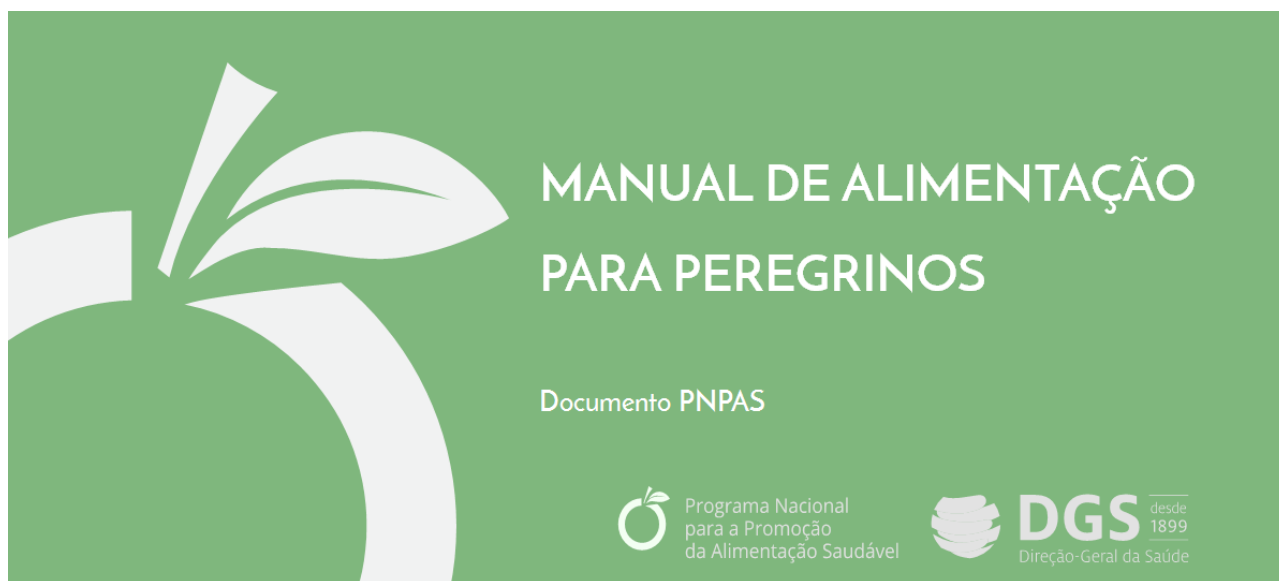


# nutrimento



## Manual de Alimentação para Peregrinos | Para um Novo Ano com bem estar físico, nutricional e espiritual

A **peregrinação** é caracterizada como uma viagem (no caso europeu e em Portugal, muitas vezes a pé) realizada por um devoto de uma determinada religião a um lugar considerado pela mesma como sagrado. A realização de peregrinações como atividade espiritual é uma prática comum a muitas religiões. No entanto, este tempo espiritual não é realizado em pleno se não existir, paralelamente, um tempo para cuidar do corpo e da saúde. Neste sentido, a Direção-Geral da Saúde atenta aos milhares de peregrinos que todos os anos se fazem à estrada e também a todos aqueles que empreendem longas caminhadas como forma de lazer e de prática de atividade física ao longo de todo o ano, não poderia deixar de estar atenta a tão importante fenómeno religioso e social, e menos ainda, de criar um conjunto de orientações simples que permitam realizar estas atividades com segurança e saúde.

A alimentação adequada é decisiva para a superação dos desafios proporcionados pelas peregrinações. Sem alguns cuidados básicos de alimentação, os percursos podem tornar-se mais penosos, colocar em risco a saúde do peregrino e até eliminar eventuais benefícios para a saúde desta atividade.

Para nos ajudar nesta tarefa, de construir um manual sobre alimentação para as pessoas que fazem peregrinações, pedimos ajuda a um conjunto alargado de profissionais da área da saúde, em particular nutricionistas, de uma instituição de ensino superior situada perto do Santuário de Fátima e com uma larga tradição no acompanhamento destas situações – a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria, a quem muito agradecemos o empenho na produção deste documento.

Este manual, construído em linguagem simples, mas com grande rigor científico, abre uma nova etapa neste 2018, na ligação das ciências da nutrição e da saúde com estas atividades onde a espiritualidade está muito presente. Esperamos que possa ser lido e divulgado como merece.

Pode consultar o manual [aqui](#).

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/manual-de-alimentacao-para-peregrinos-para-um--ovo-ano-com-bem-estar-fisico-nutricional-e-espiritual/>

#### **Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnipas@dgs.pt](mailto:pnipas@dgs.pt)