



Caraterísticas da paisagem do município de Barcelos e implicações no bem-estar e na saúde mental dos peregrinos do Caminho de Santiago

Landscape features of the municipality of Barcelos and their impact on the well-being and mental health of pilgrims on the Way of St James

Cátia Faria

Universidade do Minho

catia.97faria@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0832-9735>

Paula Cristina Almeida Cadima Remoaldo

Universidade do Minho

premoaldo@geografia.uminhgo.pt

<https://orcid.org/0000-0002-9445-5465>

Maria de Fátima Silva Vieira Martins

Universidade do Minho

fmartins@ese.uminho.pt

<https://orcid.org/0000-0002-9137-5507>

Recibido/Received: 28/04/2022

Aceptado/Accepted: 07/06/2022

## RESUMO:

Existem muitos estudos que se reportam ao Caminho de Santiago, mas poucos se têm dedicado à avaliação da paisagem e aos sentidos experienciados pelo peregrino. Barcelos é um município do Caminho Português a Santiago que constitui um bom laboratório de análise destes elementos. Tendo por base estes pressupostos, os objetivos da nossa investigação centraram-se em avaliar o tipo de paisagem e os sentidos que desperta, assim como analisar como estes podem influenciar o bem-estar e a saúde mental do peregrino, visto esta problemática ter sido pouco investigada até ao momento. Foi realizado um estudo em 2020 e em 2022 sobre o percurso de 33,6 km do município de Barcelos. Usando uma grelha de 22 variáveis, foram analisadas sobretudo o tipo de paisagem, os sentidos, os locais para descanso e meditação e os pontos de água potável. Os resultados revelam que, apesar das melhorias ocorridas entre 2020 e 2022, ainda é necessário concretizar algumas correções, no sentido de melhorar o bem-estar e a saúde mental do peregrino.

*Palavras-chave:* Caminho de Santiago; Barcelos; paisagem; bem-estar; peregrino.

**ABSTRACT:**

While there are many studies about the Way of St James, little attention has been paid to the landscape features of the route and their significance for pilgrims. Barcelos, a municipality on the Portuguese Way of St James, is a good laboratory for the analysis of these elements. The study was carried out in 2020 and in 2022. Using a grid of 22 variables, the study analysed the type of landscape, its significance, areas for rest and meditation, and drinking water points along the 33.6 km of the route that lie within the municipality of Barcelos. The results reveal that, despite certain improvements between 2020 and 2022, additional changes are still needed in order to improve pilgrims' well-being and mental health.

*Keywords:* Way of St James; Barcelos; landscape; well-being; pilgrim.

**CÓMO CITAR ESTE / HOW TO CITE THIS ARTICLE**

Faria, Catia, Almeida Cadima Remoaldo, Paula Cristina y Silva Vieira Martins, Maria de Fátima (2022). Características da paisagem do município de Barcelos e implicações no bem-estar e na saúde mental dos peregrinos do Caminho de Santiago. *Rotur, Revista de Ocio y Turismo*, 16(2), 16-35. <https://doi.org/10.17979/rotur.2022.16.2.9070>

**I. INTRODUÇÃO**

O Camino Português de Santiago afigura-se como um produto singular e tem revelado um elevado sucesso que resulta, entre outros aspetos, das características da paisagem. Esta é diversificada e experienciada por pessoas que procuram bem-estar, autoterapia e respostas para os questionamentos das suas vidas. Neste sentido, é pertinente avaliar o tipo de paisagem e os sentidos que desperta e explorar como estes podem influenciar o bem-estar e a saúde mental do peregrino, visto esta problemática ter sido pouco investigada até ao momento.

O município de Barcelos, em pleno coração do Minho, representa, nos cerca de 34 quilómetros de percurso do Caminho, o tipo de paisagem que se apresenta durante grande parte do percurso até Valença. Por este motivo, optámos por realizar um estudo exploratório descrito com uma abordagem qualitativa e centrando-se nos anos de 2020 e de 2022.

Para tal foram usadas fontes primárias e secundárias, alicerçando-se as primeiras em observação não participante e participante e no uso de uma grelha com 22 variáveis, analisando no presente artigo, as principais variáveis que estão ligadas mais diretamente à experiência e ao bem-estar do peregrino. Estas fontes primárias foram complementadas com 310 fotografias.

Os principais resultados revelam uma elevada diversidade da paisagem, com uma variação significativa em termos visuais e dos sons. Apesar da positiva experiência em termos dos vários sentidos, foram diagnosticadas algumas lacunas em termos de lugares para descanso e de pontos de água potável de apoio ao peregrino, que implicam uma maior atenção por parte da autarquia no sentido de se obterem melhores resultados de saúde.

O presente artigo está estruturado em quatro secções. A primeira reporta-se a algumas características do Caminho de Santiago e motivações para o realizar, assim como as

implicações do Caminho no bem-estar e na saúde mental do peregrino. Segue-se a secção referente à metodologia usada e a análise de algumas caraterísticas físicas e sociais do município de Barcelos. A apresentação e análise dos principais resultados são concretizadas na secção seguinte. Encerra-se o artigo com as principais conclusões e recomendações.

## **II. MARCO TEÓRICO: O CAMINHO DE SANTIAGO, AS MOTIVAÇÕES DA SUA REALIZAÇÃO E ASPETOS ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL**

### **Caraterísticas do Caminho de Santiago e motivações associadas**

Nos últimos trinta anos o Caminho de Santiago tem vindo a ganhar cada vez mais destaque, nas suas várias rotas, e a ser cada vez mais procurado (Santos, 2021). Apesar de ser realizado maioritariamente a pé, pode ser realizado de bicicleta ou a cavalo (O Caminho de Santiago, 2022).

Percorrê-lo implica a passagem e visita de mais de um país. De facto, existem dez rotas oficiais: o Caminho Francês, o Caminho de *Fisterra-Muxía*, o Caminho *Via de la Plata*, o Caminho Português, o Caminho Inglês, o Caminho Primitivo, o Caminho do Norte, a Rota do Mar de Arousa e rio Ulla, o Caminho do Inverno e o Caminho Português da Costa (O Caminho de Santiago, 2022).

A nossa investigação incidiu sobre o Caminho Português de Santiago, mais concretamente a sua passagem pelo município de Barcelos. O itinerário inicia-se em Lisboa e passa pela cidade do Porto (onde começa o Caminho do Norte) e segue por Vilarinho, Barcelos, Ponte de Lima, Rubiães e Valença do Minho passando a fronteira espanhola e tendo Tui como a primeira cidade espanhola. Segue depois por Porriño, Redondela, Pontevedra, Briallós, Caldas de Reis, Padrón, e finaliza na cidade de Santiago de Compostela. Este percurso é o mais percorrido em Portugal e o segundo mais percorrido da Rota Jacobea, sendo o Caminho Francês o que apresenta um maior número de peregrinos (Torre, et al., 2010; Pereira 2014; Oficina del Peregrino, 2021). Este Caminho tem aproximadamente 610km desde Lisboa até Santiago de Compostela. Depois da independência de Portugal, adquiriu importância no século XII tendo sido possível fortalecer rotas e intercâmbios culturais e económicos (Torre, et al., 2010).

No século XX, renasceu por diferentes razões, tais como as do foro social, político, religioso e turístico e transformou-se num itinerário internacional turístico-cultural (González, 2008). Cada vez mais são notórios outros motivos que não os religiosos para a realização do Caminho de Santiago (Oficina del Peregrino, 2021), destacando-se os motivos culturais ou espirituais (Pereiro, 2019). De igual modo, não podemos olvidar o contacto com a natureza e a paisagem, a experiência em termos culturais, alinhados com as questões ambientais, desportivas e as de saúde (Fernandes, et al., 2012, Gonzalez & Santos, 2015).

Tradicionalmente, a peregrinação significava a revalorização social e moral do indivíduo, mas atualmente tem outros significados, tais como o esforço físico purificador do indivíduo, um momento para refletir sobre a conduta na vida, a procura de paz interior e do sentido da vida, o regresso à natureza, no sentido de procura de novos valores ligados a uma mútua harmonia, constituindo também um percurso que proporciona importantes negócios para as comunidades locais (Pereiro, 2017).

As experiências de cada indivíduo variam de modo muito significativo de acordo com a percepção de cada um e, por isso, a caminhada é uma experiência que pode estar relacionada com a procura do bem-estar individual (Trudel, et al., 2019). As experiências no Caminho podem transformar vidas tendo impactos positivos nas mesmas, atuando como meio de construção da realidade (Agapito, et al., 2013). Os desafios de uma peregrinação a pé têm uma forte influência na experiência geral da peregrinação. Se para alguns indivíduos, o desafio físico representa uma barreira psicológica significativa a ser superada, para outros isso não acontece. A experiência de realizar o percurso do Caminho de Santiago é vivida por cada um como um todo, no corpo e, por isso, não é possível separar os aspectos espirituais, psicológicos e físicos da peregrinação (Walter, 2021).

### **Implicações do Caminho no bem-estar e na saúde mental**

É evidente que a saúde mental é uma parte inseparável da saúde do ser humano. Atualmente, os transtornos mentais representam um dos principais desafios na agenda de saúde. O *stress* configura-se como uma situação muito presente em todas as sociedades, acarretando prejuízos acentuados para a saúde mental. Deste modo, falar de saúde mental implica, em primeiro lugar, abordar o conceito de saúde. A definição mais conhecida é a referida pela Organização Mundial de Saúde em 1946, considerando a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. O termo “bem-estar” é percebido como um constructo de natureza subjetiva, influenciado pelos aspetos socioculturais (Gaino, et al., 2018). Deste modo, a saúde é cada vez mais entendida numa perspetiva abrangente e holística e constitui uma mais-valia e uma riqueza muito especial que não pode ser negligenciada (de Souza et al., 2019).

A saúde é um potencial de energia que permite a manutenção de um adequado equilíbrio de bem-estar, necessário para levar uma vida com qualidade e produtiva. O conceito de saúde é encarado frequentemente como sinónimo de “sentir-se bem”, utilizando ao máximo todas as capacidades da pessoa. Esse bem-estar é a experiência humana de saúde que deverá ser relativizada por cada indivíduo, considerando o indivíduo como um “todo”, *i.e.*, os aspetos biológicos, psicológicos, sociológicos e espirituais, articulados numa dinâmica complexa. Portanto, quando se fala de cuidar da saúde mental, é importante garantir uma assistência baseada nas necessidades do indivíduo na procura da promoção da saúde nas suas dimensões física, espiritual, emocional, social e familiar (Martins, et al., 2022). É reconhecido que a saúde é um fator determinante na avaliação da qualidade de vida de uma sociedade. Por isso, o estado de saúde apresenta-se como um facilitador para a percepção de um bem-estar positivo ou negativo e pode ser influenciado, entre outros fatores, pelo ambiente e pelo estilo de vida adotado.

Estas considerações são de particular interesse para entender melhor as implicações do Caminho sobre a saúde e o bem-estar dos peregrinos. Como mencionámos no *item* anterior, o Caminho de Santiago pode ser realizado por vários motivos (*e.g.*, culturais, recreativos, espirituais, religiosos e pessoais). A viagem física que o Caminho proporciona é identificada como uma metáfora para uma viagem interna (Santos, 2021). A peregrinação pode configurar diferentes funções, nomeadamente o suprimento das necessidades humanas, através do escapar da rotina diária, da melhoria da saúde física e mental, bem como da função social resultante do desenvolvimento da comunicação com outras pessoas, ou seja, a socialização (López, et al. 2010). Caminhar significa movimentar o corpo, o que acarreta efeitos positivos para a saúde mental e o bem-estar geral. Assim, salienta-se a diminuição da ansiedade e do stress, a melhoria do autoconceito, do bem-estar emocional e do humor

(Werneck & Navarro, 2011). Num estudo realizado por Joner & Amboni (2020), usando uma amostra de 51 peregrinos inquiridos de quatorze nacionalidades diferentes que fizeram o Caminho de Santiago, 10 peregrinos indicaram que a decisão de iniciar o Caminho foi tomada com a intenção de testar os seus limites, ou seja, conhecerem as suas capacidades físicas e/ou mentais. Neste sentido, este permite uma desconexão com a vida quotidiana e um encontro com o seu equilíbrio e paz interior, o que traz benefícios para a saúde mental. “Gosto da natureza, da tranquilidade da natureza. Gosto de ouvi-la, vê-la e senti-la”, referiu um dos peregrinos no estudo de Joner & Amboni (2020, p. 35).

Na literatura sobre o Caminho, são identificados diversos fatores terapêuticos: i) cumprir objetivos de especial relevância pessoal; ii) romper com a rotina; iii) fazer exercício físico; iv) incrementar a frequência e a qualidade da interação social; v) experimentar uma vida mais simples que pode ajudar a diminuir o apego material e ter consciência da própria vida; vi) experimentar processos próximos de alguns aspetos da meditação, como a atenção ao momento presente e o silêncio. De igual modo, no estudo realizado por Soler, et al. (2021), no âmbito do Projeto Ultreya, cujo objetivo foi o de avaliar as mudanças (a curto e médio prazo) da peregrinação associada ao Caminho de Santiago relacionadas com a saúde mental e o bem-estar, e usando uma amostra de 245 peregrinos verificou-se que a peregrinação do Caminho de Santiago está associada a benefícios a curto e médio prazo no âmbito da saúde mental e bem-estar psicológico (*e.g.*, diminuição do mau estar emocional e do *stress*, e o aumento da satisfação). Os benefícios foram superiores aos observados em pessoas que estavam em férias e que não fizeram o Caminho.

Vários estudos demonstram uma associação positiva entre religião e saúde mental. A influência religiosa vem sendo associada a uma melhor qualidade de vida. De facto, numa revisão integrada realizada por Martins e colaboradores (Martins, et al., 2022), indicadores de bem-estar psicológico, como satisfação com a vida, felicidade, afeto positivo e moral elevada, foram fatores identificados em relatos que apresentaram maiores níveis de envolvimento religioso e espiritual.

O bem-estar é um estado de satisfação no qual a pessoa se sente bem física e emocionalmente. Existem modelos que abordam o bem-estar. Ao longo da vida, determinadas situações são particularmente desafiantes e demonstram ter impactes importantes no bem-estar. Adams et al. (2000) descrevem um modelo que aborda a dimensão física, social, emocional, intelectual, espiritual e psicológica do bem-estar. Neste modelo, as diferentes dimensões são definidas do seguinte modo: i) a dimensão física - uma perceção positiva de saúde física; ii) a dimensão social - a perceção de ter apoio da família ou amigos; iii) a dimensão emocional - autoestima e autoconfiança positivas nas relações e ações, iv) a dimensão intelectual - a perceção de ser internamente energizado por uma atividade intelectualmente estimulante e ser capaz de a gerir; v) a dimensão espiritual - um significado com um sentido positivo e propósito de vida, ou seja, ter uma vida com sentido e acreditar em forças unificadoras; vi) a dimensão psicológica - a perceção de experienciar resultados positivos para eventos e circunstâncias da vida. Salienta-se, no entanto, que estas dimensões são multifacetadas. Vários autores (*e.g.*, Devereux & Carnegie, 2006; Reis, 2007; Heiser, 2021) demonstram que a procura de bem-estar espiritual pode ser identificada na experiência dos peregrinos que fazem o Caminho de Santiago.

De igual modo, o construto de bem-estar subjetivo tem sido relevante em diversas áreas. Destaca-se a sua importância e aplicação nas áreas da saúde mental e qualidade de vida (Matamá, et al., 2017). De facto, ao longo dos tempos, a pesquisa tem demonstrado uma

relação significativa entre bem-estar, felicidade e satisfação com a vida. Numa revisão integrativa da literatura, Matamá, et al. (2017) abordam a dimensão afetiva e cognitiva, bem como as abordagens *Bottom-Up* e *Top-Down* do construto referente ao bem-estar. A dimensão afetiva relaciona-se com emoções positivas, tais como a alegria e a felicidade, mas também negativas, como a culpa, a tristeza e a ansiedade. Este conceito resulta de dois estados psicológicos: um de curta duração, sendo o estado afetivo influenciado por fatores contextuais; e um de longa duração, também afetivo, mas influenciado por fatores ambientais (Matamá, et al., 2017, p. 2). A dimensão cognitiva resulta do conceito de satisfação com a vida, sendo um juízo e uma avaliação global realizado pela própria pessoa. Em relação à abordagem *Bottom-Up*, os autores referem que esta encara o bem-estar subjetivo como sendo o efeito cumulativo de experiências positivas (agradáveis), em vários domínios específicos da existência (no trabalho, na família e no lazer) (p. 2). A abordagem *Top-Down* requer a existência de uma tendência global para vivenciar positivamente as experiências, de modo a influenciar as interações entre os indivíduos e meio, ou seja, os prazeres.

Deste modo, com a realização do Caminho, as pessoas estão, na maior parte do tempo, em contacto com o meio ambiente, respirando ar fresco, puro e saudável, o que acarreta benefícios para a saúde física e mental. O contacto com a natureza, florestas, flores e ar puro proporcionam uma sensação de serenidade, de felicidade e de satisfação pessoal. Porém, a realização do Caminho exige uma preparação prévia, de modo a que as dificuldades e riscos para a saúde e o bem-estar sejam acautelados. Da nossa experiência como peregrinos, podemos afirmar que, para além dos perigos relacionados com a circulação nos locais e na via pública, existem sérios riscos para a saúde e bem-estar dos peregrinos. Desidratação e exaustão podem trazer graves problemas de saúde. Lesões, desorientação, caminhos perigosos e acidentados, atalhos mal sinalizados e até animais selvagens podem pôr em perigo a vida de uma pessoa.

### III. METODOLOGIA

#### Tipo de estudo e principais fontes utilizadas

O presente estudo é de abordagem sobretudo qualitativa, ainda que tenhamos quantificado alguns elementos do Caminho, no sentido de ajudar na análise que foi empreendida.

Pressupôs um alargado trabalho de campo, que foi realizado no verão de 2020 e no inverno de 2022. Optámos por realizar o trabalho de campo em duas estações para podermos confirmar as alterações que ocorriam na paisagem e porque as investigadoras tinham informação de que estavam em curso algumas alterações no Caminho, como resultado do festejo do ano Jacobeu. Este último, deveria ser celebrado no ano de 2021, mas devido à pandemia da COVID-19 foi alargado para o ano de 2022.

Trata-se de uma abordagem que é usual, ainda que neste estudo se tenha optado por um enfoque que não é comum realizar e ao qual nos referimos mais adiante. Recentemente, Kim, et al. (2020) realizaram uma revisão da literatura e confirmaram, analisando 84 artigos de doze revistas indexadas na Social Science Citation Index (S.S.C.I.), que 44 artigos revelavam uma abordagem qualitativa, enquanto 11 se relacionavam com métodos mistos, sendo os restantes apenas quantitativos.

Foram usadas na pesquisa fontes primárias e secundárias, destacando-se, nas primeiras fontes, a observação não participante e participante (sobretudo interação com os residentes),

que foi concretizada por duas investigadoras na caminhada que realizaram nos 33,6 quilómetros que atravessam o município de Barcelos. A interação com os residentes foi realizada enquanto as investigadoras caminhavam pelo Caminho, de modo informal, contando-nos algumas curiosidades sobre a sua interação com os peregrinos. No presente artigo não vamos considerar a análise deste tipo de interação. Além da análise mais técnica foi concretizada uma análise sensorial e o resultado configura a sua própria experiência.

A rota de 33,6 quilómetros foi realizada três vezes, no sentido de serem confirmados alguns elementos avaliados: uma no verão de 2020, outra no inverno de 2020 e outra no inverno de 2022.

Além da observação não participante e participante foi elaborada de raiz uma grelha com 22 variáveis (a maioria de cariz qualitativo) que foi construída no programa Excel e que foi preenchida no terreno com a ajuda de um *Tablet*. Por se tratarem de variáveis muito específicas e porque pressupõem uma abordagem que não é habitual realizar, não foi usado qualquer tipo de estudo como alicerce para a sua construção, ainda que tenha sido considerado o Modelo de Adams (2000) na avaliação do bem-estar do peregrino. A autarquia desempenhou um importante papel na elaboração da grelha, tendo manifestado interesse na avaliação dos vários elementos da paisagem e especificamente nos locais de descanso e de meditação, assim como no diagnóstico dos pontos de água potável.

No presente artigo são analisadas nove das vinte e duas variáveis, que estão mais ligadas à caracterização da paisagem, aos sentidos (visão, olfato, som, paladar e tato) e ao bem-estar do peregrino estando as restantes relacionadas com a prestação de serviços. A grelha usada foi testada a 10 de julho de 2020, numa secção específica do Caminho, nomeadamente na freguesia de Balugães do município de Barcelos.

Relativamente às nove variáveis selecionadas para a presente análise optou-se por georeferenciar 614 pontos (latitude e longitude – variável quantitativa), usando a aplicação *Locus Map*, que permitiu a gravação de 310 fotografias georeferenciadas. Também foi registado o tipo de uso do solo (classificado pela Corine Land Cover 2018 – variável qualitativa), o tipo de paisagem ao longo do percurso (baseando-se na Tipologia de Áreas Urbanas – T.I.P.A.U. – I.N.E., 2014 – variável qualitativa), aditando a categoria “floresta” (variável qualitativa usando as seguintes categorias: urbano, semi-urbano, áreas predominantemente urbanas, áreas mediantemente urbanas, áreas predominantemente rurais, floresta), tipo de pavimento (variável qualitativa), locais para paragem e descanso e locais próprios para meditação (variáveis qualitativas). Foram ainda analisados os sentidos da visão, do som, do olfato, do paladar e do tato (assumindo-se como variáveis qualitativas), além do tipo de riscos existentes (*e.g.*, ausência de passeios e atravessamento de estradas no percurso do Caminho – variável quantitativa).

No que diz respeito às fontes secundárias estas reportaram-se sobretudo a dados estatísticos que permitiram a caracterização do território e que são publicados pelo Instituto Nacional de Estatística.

### **Principais caraterísticas do município de Barcelos**

No que concerne às principais caraterísticas do município de Barcelos, que podem influenciar a experiência do peregrino, importa recordar que o percurso representa uma paisagem

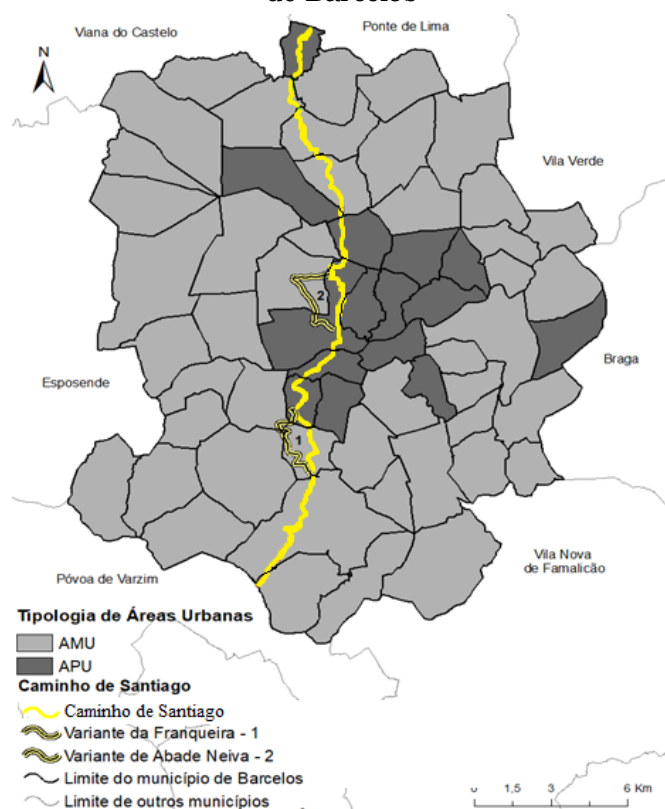
característica do Minho, onde predomina a cor verde, com diferentes tonalidades, e ao longo do ano, medeada pelo casario de várias cores, e onde predomina o granito.

O município de Barcelos está inserido na NUTS II Norte e na NUTS III do Cávado possuindo uma área de 378,9 km<sup>2</sup> (extensão média de 25 km norte-sul e de 15 km este-oeste). Vários cursos de água atravessam o município, destacando-se o rio Neiva (a norte), o rio Cávado (no setor central) e o rio Este (a sul - Câmara Municipal de Barcelos, 2014).

É um município bastante retalhado em termos administrativos, com 61 freguesias (antes de 2013, da aplicação da Lei n.º 11-A/2013 de 28 de janeiro, possuía 89 freguesias). A Tipologia de Áreas Urbanas (T.I.P.A.U.) usada pelo Instituto Nacional de Estatística (I.N.E.) corresponde à divisão das áreas urbanas em três tipologias: Área Predominante Urbana (A.P.U.), Área Mediamente Urbana (A.M.U.) e Área Predominantemente Rural (A.P.R.). Do total de 61 freguesias do município, importa recordar que não são existentes freguesias predominantemente rurais, sendo a maioria A.M.U. (n=46) e também têm expressão as A.P.U. (n=15) (I.N.E., 2014) (Figura 1). Este indicador é pertinente para podermos aferir que tipo de freguesias se encontram na passagem dos peregrinos pelo Caminho.

O Caminho passa em freguesias muito urbanizadas do município, como a de Barcelos e a de Barcelinhos, mas possibilita ao peregrino uma diversidade de paisagens, como resultado da passagem por freguesias onde predomina a floresta ou os campos de cultivo e com casario mais rarefeito.

Figura 1 – Aplicação da Tipologia de Áreas Urbanas (T.I.P.A.U.) às freguesias do município de Barcelos



Fonte: Elaboração própria com base na Carta Administrativa Oficial de Portugal (C.A.O.P.) do S.N.I.G. (2019) e I.N.E. (2014).



O peregrino necessita de realizar 33,6 km, na direção sul-norte do município afigurando-se pressupondo a paragem nalgum ou nalguns lugares do Caminho.

A freguesia de Macieira de Rates é a que inicia o percurso no município, seguindo-se as freguesias de Courel, Gual, Pedra Furada, Góios, Pereira, Carvalhal e Barcelinhos. A seguir temos Barcelos encerrando 16,4 km de percurso. No início da freguesia de Góios, existe um desvio do itinerário principal, com a opção pela variante da Franqueira, passando por Pedra Furada e Pereira terminando em Carvalhal, e fundindo com o itinerário principal.

Para quem opta pelo itinerário principal, depois de passar pela cidade de Barcelos, entra na freguesia de Arcozelo, seguindo-se Vila Boa, Lijó, Carapeços, Tamel (S. Pedro Fins) e Aborim. Continua pela fronteira das freguesias de Aguiar e Quintiães e finaliza em Balugães (fazendo fronteira com a freguesia de Poiares, no município de Ponte de Lima). Entre centro da cidade e a última freguesia o percurso tem 17,2 km (Câmara Municipal de Barcelos. Posto de Turismo de Barcelos, 2018). Nesta etapa existe outra opção ao trajeto principal, apelidada de variante de Abade de Neiva.

No sentido de melhor se compreender os atrativos do Caminho a Santiago, é pertinente caracterizar o uso do solo. Tendo subjacente a Nomenclatura *Corine Land Cover* do Instituto Geográfico Português, predomina a área agrícola (47,13% - especialmente na margem esquerda do rio Cávado), seguindo-se com alguma relevância a área florestal (44,97%), e com menor representatividade a área social (7,09%). Os cursos de água contribuem com 0,78%. No percurso do Caminho a ocupação do solo mais representativa também é a área agrícola e a área florestal refere-se sobretudo a eucaliptos, mimosas e carvalhos.

O centro do município destaca-se por ser o único território com tecido urbano contínuo. Neste setor do município realiza-se uma passagem pelo rio Cávado. No *terminus* do município, na freguesia de Balugães, o percurso passa pelo rio Neiva, na Ponte das Tâbuas. Deste modo, no setor norte do município o percurso é realizado predominantemente em caminhos rurais e florestais. Resumindo, trata-se de um percurso diversificado, com diversidade de paisagens, e que representa bem o percurso Português entre o Porto e Valença.

#### **IV. PRINCIPAIS CARATERÍSTICAS DA PAISAGEM E DOS SENTIDOS E DIFICULDADES SENTIDAS**

Existem diferentes elementos do Caminho de Santiago que podem influenciar o bem-estar de quem o percorre. Deste modo, apresentamos ao longo deste *item* as várias dimensões analisadas em 2020 e em 2022, tais como: as dimensões física, social, emocional, intelectual, espiritual e psicológica do bem-estar, utilizando o Modelo de Adams (2000) e tendo em conta que a peregrinação a pé pode ser transformadora para o indivíduo.

Ao longo da análise realizada foram considerados 614 elementos georreferenciados, como são exemplo os alojamentos, os monumentos, os estabelecimentos de restauração, as farmácias, os perigos, os locais adequados para descanso e os locais para a prática de meditação, além da alteração da paisagem e do tipo de piso.

##### **Locais adequados para descanso e paragem**

Tendo em conta que o bem-estar de quem percorre o Caminho de Santiago pode ser influenciado pela vivência do mesmo e pela influência que a paisagem e os sentidos têm no

peregrino, foram identificados os locais que nos parecem ser mais adequados para descanso no percurso do município de Barcelos. As variáveis consideradas para definir os locais de paragem, foram a existência de bancos e/ou mesas permitindo que o peregrino se possa sentar, pousar a mochila, alimentar-se e descansar. Definimos vinte locais apropriados para realizar uma paragem, apresentando-os seguidamente por ordem de localização no Caminho e no sentido Sul/Norte:

- 1 - Parque de apoio ao peregrino, na freguesia de Macieira de Rates;
- 2 - Igreja Paroquial de Santa Leocádia de Pedra Furada, na freguesia de Pedra Furada;
- 3 - Rua Carlos Bernardo Limpo Faria, junto da Estrada Nacional 306, na freguesia de Pedra Furada;
- 4 - Capela Nossa Senhora da Guia, na freguesia de Pereira;
- 5 - Rua dos Paulinhos, em espaço florestal, na freguesia de Pereira;
- 6 - Fonte de Pontegãos, na freguesia de Carvalhal;
- 7 - Rua João Francisco Santos, junto do pilar em granito que possui identificação de quilómetros, na freguesia de Carvalhal;
- 8 - Parque de merendas em Carvalhal, na freguesia de Carvalhal;
- 9 - Parque de merendas, junto à Capela de Santa Cruz das Coutadas, na freguesia de Carvalhal;
- 10 - Jardim das Barrocas/Passeio dos Assentos, próximo à Avenida da Liberdade, no centro da cidade de Barcelos;
- 11 - Jardim Velho, no Campo 5 de Outubro, no centro da cidade de Barcelos;
- 12 - Igreja Paroquial de S. João Batista de Vila Boa, na freguesia de Vila Boa;
- 13 - Capela de Santa Cruz, na freguesia de Lijó;
- 14 - Parque de merendas junto ao Albergue Municipal de Peregrinos A Recoleta, na freguesia de Tamel (S. Pedro Fins);
- 15 - Percurso pelo meio de campos, depois da Rua de São Tiago, na freguesia de Aborim;
- 16 - Ponte das Tábuas, no limite das freguesias de Aguiar, Balugães e Cossourado;
- 17 - Rua Cândido Batista de Sousa, junto da Quinta da Cancela, na freguesia de Balugães;
- 18 - Largo do Souto, na freguesia de Balugães;
- 19 - Parque de merendas, na freguesia de Balugães;
- 20 - Igreja S. Martinho de Balugães, na freguesia de Balugães.

O Quadro 1 identifica e caracteriza os três melhores locais de descanso dos vinte observados. Entre 2020 e 2022, o Caminho sofreu alterações. Em 2020, dos três locais descritos, não existia o parque de apoio ao peregrino na freguesia de Macieira de Rates. A sua conclusão ocorreu em 2021 e a sua inauguração está prevista para 2 de maio de 2022. Assume-se como um local adequado em espaço com predomínio da natureza e que concerteza marca o peregrino, com a exceção da falta de um ponto de água potável. Se em 2020 o peregrino apenas encontrava um local adequado para realizar uma pausa a cinco quilómetros de distância da entrada no município, atualmente o mesmo pode usufruir do parque de apoio disponível a 1,7 quilómetros do Albergue de Peregrinos de S. Pedro de Rates, freguesia que pertence ao município de Póvoa de Varzim.

Dos três locais, importa referir que dois são detentores de ponto com água potável – o parque de merendas e a Igreja S. Martinho de Balugães, os dois na freguesia de Balugães. Apesar de existirem na igreja mais pontos de água, os mesmos não possuem informação, mas a poucas dezenas de metros de distância encontra-se um com informação de que a água é potável e o aviso está em português, inglês e alemão.

Dos locais referidos no Quadro 1, os mais sossegados são o Parque de apoio ao peregrino, na freguesia de Macieira de Rates e a Igreja de S. Martinho de Balugães.

Constata-se que este itinerário cruza áreas florestais e agrícolas, aldeias, vilas e cidades históricas, bem como cursos de água. Ao longo do percurso encontram-se várias capelas, igrejas, alminhas e cruzeiros que permitem ao peregrino descansar e recuperar, no que diz respeito a todas as dimensões do bem-estar. A diversidade dos locais ajuda na meditação que proporciona um sentido para a vida e uma grande satisfação. Pode-se afirmar que o bem-estar espiritual proporcionado pelo Caminho pode-se relacionar com o bem-estar físico, psicológico e social.

Quadro 1 – Os três melhores locais de paragem ao longo do Caminho de Santiago no município de Barcelos

Caraterísticas do local	Identificação do local		
	Parque de apoio ao peregrino (freguesia de Macieira de Rates)	Parque de merendas (na freguesia de Balugães)	Igreja de S. Martinho de Balugães (freguesia de Balugães)
Fotografias tiradas pelas investigadoras			
Elementos que existem no local	<u>Positivos:</u> mesas de merendas com bancos; estrado para apoio de bicicletas; ribeiro com bons acessos	<u>Positivos:</u> Mesa e bancos de merendas; máquinas para prática de exercício físico; depósitos de resíduos/Ecopontos.	<u>Positivos:</u> Pontos de abastecimento de água com informação em três idiomas existindo outros sem informação; bancos para descanso

	(possuindo escadas); expressões dos peregrinos (botas e fitas); recipientes para depósito de resíduos sólidos; muita sombra; silêncio; paisagem interessante. <u>Negativos:</u> o tipo de piso que antecede o parque é difícil de caminhar (lamacento sem existir pluviosidade) e não existe ponto de água potável.	Ouvem-se os pássaros; local com muita sombra; ponto de abastecimento de água potável com informação em três idiomas. <u>Negativos:</u> Ausência de painel com informação sobre etapas e albergues; por vezes, ouvem-se os veículos a motor na Estrada Nacional 308.	com alguns sem sombra e outros bancos com sombra; igreja; ouvem-se os pássaros; paisagem interessante; WC público; muito boa acessibilidade; ótimo para prática de meditação; vários pontos para depósito de resíduos. <u>Negativos:</u> a igreja não se encontra aberta ao público; existem três pontos de abastecimento de água sem informação.
--	--	--	--

Fonte: Elaboração própria com base no trabalho de campo realizado em 2020 e em 2022.

Como salientam Adams et al. (2000), *a belief in a unifying force, an integrative force between mind and body, or a positive perception of meaning and purpose in life* (Adams, et al., 2000, p. 210). As paragens frequentes em determinados locais auxiliam no tranquilizar e facilitam o relaxamento. Como se pode vislumbrar no projeto Ultreya, os benefícios associados à realização do Caminho são superiores aos observados após “férias padrão” (sem peregrinação), na maioria das medidas de saúde e bem-estar avaliadas (Soler, et al., 2021).

Os locais onde o peregrino pode ter contacto com pontos de abastecimento de água ocorrem na Igreja Paroquial de Santa Leocádia de Pedra Furada, onde o ponto de abastecimento não tem qualquer informação disponível sobre se a água é ou não potável. O mesmo localiza-se a 1,9 km de distância da Capela de Nossa Senhora da Guia, na freguesia de Pereira, que também tem um ponto de abastecimento de água em quatro idiomas (português, francês, inglês e alemão) referindo que a água não é controlada. Depois deste local, o próximo corresponde à Fonte de Pontegãos, que se situa a pouco mais de 2 km da anterior Capela.

Importa referir que ao longo desses 9 km de percurso (até à Fonte de Pontegãos) não existem locais públicos que disponibilizem água potável para o peregrino se hidratar. Este, apenas o pode fazer nos estabelecimentos de restauração ou em minimercados. Entre os dois primeiros locais patentes no Quadro 1, o peregrino passou por quatorze sítios com pontos de água (incluindo os mencionados no parágrafo anterior). Todavia, para além dos referidos anteriormente conterem informação de que a água não é própria para consumo, existe outro com uma placa a mencionar que a água não é própria para consumo (freguesia de Barcelinhos), oito pontos de abastecimento e fontes de água não tinham qualquer informação e dois pontos de abastecimento eram detentores de água potável com informação, um deles apenas em português e o outro em três idiomas, ambos na freguesia de Balugães.

A aproximadamente até ao quilómetro 31 do percurso não existe qualquer ponto de abastecimento de água potável. A necessidade de hidratação é fundamental. A vivência das

investigadoras enquanto peregrinas permite afirmar que existem graves riscos relacionados com a saúde e bem-estar dos peregrinos ao longo dos vários quilómetros de Caminho. Problemas graves de risco físico, como a desidratação e a exaustão podem causar lesões e desorientação. A hidratação, a proteção solar e o descanso devem ser prioridade no roteiro. Os peregrinos podem ser instigados a desconsiderar os perigos a que estão sujeitos. Neste contexto, a realização do Caminho é considerada uma fantástica experiência de vida, mas exige um planeamento para prevenir estas complicações. Iniciar caminhadas diárias curtas em que se aumenta a distância percorrida lentamente, pode ser uma mais valia. Importa, porém, conhecer e respeitar os limites de cada pessoa, de modo a evitar dificuldades durante a peregrinação.

No que diz respeito aos pontos de abastecimento de água potável estes situam-se na freguesia de Balugães. Nessa freguesia encontram-se onze locais com pontos de bastecimento ou fontes de água. Desse número (incluindo dois referidos anteriormente), quatro são pontos de abastecimento de água potável com placa traduzida para três idiomas (português, inglês e alemão) e um apenas se encontra em português. Na mesma freguesia encontram-se ainda seis pontos de abastecimento de água, dos quais, pelo menos dois, tinham em 2020 informação, mas devido à remodelação da fonte concretizada após o nosso primeiro período de trabalho de campo, a placa ainda não tinha sido recolocada em início de 2022.

A freguesia de Balugães, a última freguesia Barcelense antes do peregrino entrar em território Limiano, é a que possui mais locais para descanso. Desde o parque de merendas até à fronteira desta freguesia com o município de Ponte de Lima, na freguesia de Poiares, o peregrino encontra sete pontos de água. Desse total três são dotados de água potável com informação em português, inglês e alemão. A freguesia de Balugães destaca-se no conjunto do município, visto possuir 11 pontos de abastecimento de água, ainda que seis não possuam informação.

Resumindo, ao longo de 34 kms de percurso, encontraram-se vinte e um pontos de abastecimento de água e apenas cinco contêm água potável. Os pontos de abastecimento de água são um tema importante no que respeita ao Caminho e necessitam de informação em, pelo menos, três idiomas, visto ser um percurso percorrido por peregrinos de várias nacionalidades.

Tendo em conta os vinte locais definidos para possível paragem, consideramos que estes apesar de serem em número razoável, não são suficientes nalgumas secções do percurso, visto haver uma maior concentração nalgumas freguesias e défice noutras. A água potável é necessária para evitar a exaustão ou lesões e bolhas nos pés. Propomos, desta forma, uma melhoria deste aspeto, por parte da autarquia e das juntas de freguesia dos locais de paragem no Caminho Português de Santiago, no município de Barcelos.

### **Paisagens marcantes que despertam os sentidos humanos e os locais adequados à prática de meditação**

Os locais de meditação são, no percurso de Barcelos, em bom número, *i.e.*, dez (sendo alguns comuns com os de descanso), ainda que nem todos os peregrinos e outro tipo de caminheiros aproveitem para meditar. São eles:

- 1 - Pequeno troço de percurso entre as freguesias de Macieira de Rates e Courel;

- 2 - Parque de apoio ao peregrino, na freguesia de Macieira de Rates;
- 3 - Rua dos Paulinhos em espaço florestal, na freguesia de Pereira;
- 4 - Parque de merendas na rua da Estrada Real, na freguesia de Carvalhal;
- 5 - Parque de merendas Santa Cruz, junto da Capela de Santa Cruz das Coutadas, na freguesia de Carvalhal;
- 6 - Parque de merendas do Albergue Municipal de Peregrinos A Recoleta, na freguesia de Tamel (S. Pedro Fins);
- 7 - Pequeno troço de trajeto na freguesia de Aborim;
- 8 - Ponte das Tábuas, no limite das freguesias de Aguiar, Balugães e Cossourado;
- 9 - Largo do Souto na freguesia de Balugães;
- 10 - Igreja de S. Martinho de Balugães, na freguesia que adota o mesmo nome.

Através do Quadro 2, podemos observar as características dos melhores locais de meditação, bem como os sons captados em redor.

O segundo local, a Ponte das Tábuas (do século XII), é um dos espaços bucólicos que se encontram ao longo da rota de Barcelos. Nesse sítio, o peregrino tem contacto com a natureza e com um curso de água de razoável caudal (Rio Neiva). Por todo o município a paisagem varia, principalmente entre as estações de verão e de inverno e no espaço rural e urbano. Em espaço urbano é muito difícil meditar ao ar livre, pelo que os locais abordados no Quadro 2 localizam-se todos em espaços menos urbanizados.

São as componentes visuais as que mais se destacam na experiência e condicionam os restantes sentidos. Tendo em conta que a maioria do território corresponde a áreas agrícolas e florestais faz com que seja predominante a cor verde. Essa tonalidade varia do verde forte até verde mais escuro, devido aos tipos de árvores, e porque Barcelos se situa na região minhota, que se caracteriza por ser de elevada precipitação anual, proporcionando o cultivo do milho, o crescimento de musgo, de fetos e de líquenes, e concedendo vários tons de verde aos muros, que são em grande parte em granito.

O segundo sentido que mais se destaca é o som. Apesar de o ruído nas áreas rurais ser menos contínuo, por vezes, quando as estradas nacionais ou municipais se encontram perto do troço, está presente o som dos veículos a motor. Contudo, os sons mais prazerosos diferenciam-se entre o cantar dos pássaros, o cacarejar das galinhas e garnizés, as rolas, os pintos e os cães.

Quadro 2 – Melhores locais para meditação

Identificação local	Fotografias das investigadoras	Elementos que o local possui	Paisagem e sons em redor
Parque de apoio ao peregrino, na freguesia de Macieira de Rates.		Mesas de merendas com bancos, estrado para bicicletas, ribeiro com bons acessos, expressões dos peregrinos (botas e fitas), recipientes para depósito de resíduos; sombra.	Campos de milho no verão que se encontram em pousio no inverno; silêncio; paisagem natural em vários tons de verde.
Ponte das Tábuas, no limite das freguesias de Aguiar, Balugães e Cossourado.		Ponte de interesse cultural; presença do rio Neiva; piso em terra e areia.	Floresta e campos de milho ou terrenos verdes em pousio. Paisagem bucólica, relaxante, ouvindo-se o som da água corrente, dos pássaros e do vento.
Igreja de S. Martinho de Balugães, na freguesia de Balugães.		Igreja paroquial fechada, com amplo largo em relva; pontos de abastecimento de água com e sem informação; bancos para descanso com e sem sombra.	Casario concentrado; campos de milho; floresta; ouve-se o chilrear dos pássaros e o latir dos cães; paisagem verdejante.

Fonte: Elaboração própria com base no trabalho de campo realizado em 2020 e em 2022.

Estudos apontam que os sons da natureza têm impactes positivos na saúde mental. *Results from our systematic review and meta-analysis demonstrated that exposure to natural sounds improves health outcomes and positive affect and decreases stress and annoyance* (Buxton, et al., 2021, p. 6). Além disso, esses são sons que se fazem sentir em casas típicas minhotas, onde as pessoas criam os seus próprios animais e têm quintais com plantação de hortaliças. Outro som muito comum é o toque dos sinos nas igrejas que testemunha a religiosidade da população, também elas com vários pormenores interessantes em termos culturais. O som da água é pontualmente ouvido, como é no caso da bucólica Ponte das Tábuas que conjuga a paisagem verdejante e isolada com o som da água do Rio Neiva tornando-a relaxante e inesquecível. Relativamente ao olfato é intensificado pelo cheiro intenso a eucalipto e pelas

mimosas, mas também durante a passagem por casario que possui animais domésticos é facilmente identificável o cheiro a dejetos, bem como no centro urbano o cheiro a combustível e a gases resultantes da atividade dos veículos a motor. No que diz respeito ao tacto este é destacado ao pisar os vários tipos de pavimento, como o pedrado, a terra batida ou o asfalto, sendo muitas vezes realizado pisando as folhas de eucalipto, bolotas e pedras. O contacto com a água também é ressaltado neste sentido. O último sentido, o paladar, é destacado quando o peregrino degusta as suas refeições, como é exemplo a pastelaria portuguesa ou os cafés e a água fresca.

A fauna e flora nos Caminhos de Santiago é muito rica e diversificada tornando o percurso idílico.

Sabe-se que os Caminhos de Santiago são percorridos por um número significativo de peregrinos que frequentemente associam o ato religioso da peregrinação ao desfrutar da natureza. Caminhar num ritmo sustentado produz a libertação de endorfinas no cérebro que permite a redução do cortisol, que é a hormona responsável, em grande parte, pelo *stress*. Porém, não podemos esquecer que os aromas, as experiências, as paisagens ou o movimento, apresentam efeitos terapêuticos na saúde e bem-estar dos peregrinos.

## V. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Em anos Jacobeios torna-se importante reavaliar o que é oferecido aos peregrinos no Caminho de Santiago, sobretudo no que diz respeito aos elementos que podem proporcionar uma melhoria do bem-estar e da saúde mental do peregrino. A investigação realizada usou uma nova metodologia para avaliar a paisagem e os sentidos do percurso do Caminho de Santiago no município de Barcelos. Das vinte e duas variáveis consideradas optámos por analisar no presente artigo as que se relacionam com a abordagem da paisagem e dos sentidos, assim como outras que se relacionam, mais de perto, com o bem-estar do peregrino.

Além de se ter constatado que a paisagem adquire características muito peculiares quer no inverno quer no verão, possibilitando experiências visuais e de sons muito gratificantes e que têm impactes positivos na saúde mental do peregrino. Porém, e apesar das melhorias imprimidas, a autarquia e as associações ligadas ao Caminho necessitam de implementar outro tipo de elementos de modo a proporcionar um maior bem-estar ao peregrino. No que diz respeito aos locais para descanso, é imperativo colocar no Parque de Merendas em Macieira de Rates, um ponto com água potável e a respetiva informação em, pelo menos, três idiomas. De igual modo, é importante melhorar o piso na descida de acesso ao mesmo, visto ser muito lamacento e de difícil passagem em períodos de elevada pluviosidade. Por seu turno, no Parque de Merendas em Balugães, há possibilidade de colocação de mais mesas com bancos e de um painel com informação sobre os quilómetros que faltam para encontrar outros alojamentos e/ou albergues e igualmente com o número de quilómetros para chegar até Santiago de Compostela. Na Igreja de Balugães é, também, necessário colocar informação nos pontos de abastecimento de água onde a mesma não existe.

No que concerne aos locais que podem facultar a realização de meditação, destaca-se a Ponte das Tâbuas, que possui um elevado valor patrimonial e paisagístico e que dificilmente não obriga o peregrino a parar. Esta ponte necessita de colocação de uma proteção lateral ou aviso antes da passagem na ponte, devido a ser estreita e pelo perigo que pode induzir em quem transporta uma mochila mais pesada. É também premente a colocação de um bebedouro de



água potável e, pelo menos, dois bancos para descanso ou meditação, assim como informação sobre o itinerário.

O presente estudo possui algumas limitações. A primeira deriva da pandemia da COVID-19 e das várias limitações impostas ligadas à situação sanitária vivida, sendo difícil de destrinçar o que era proporcionado ao peregrino antes da pandemia e em período pandémico. Tal situação proporcionou, por exemplo, um baixo contacto com peregrinos e constatou-se que a grande parte de Igrejas e Capelas se encontravam encerradas.

Em termos de futuros estudos que possam vir a ser realizados, faz sentido avaliar com maior profundidade o estado do pavimento do percurso, identificando pontos onde a passagem de um tipo de pavimento para outro tipo não se faz de forma contínua, a informação e sinalização disponível, assim como os riscos existentes ao longo do itinerário do Caminho Português de Santiago. A metodologia que foi adoptada no nosso estudo pode ser aplicada nos restantes municípios do Caminho permitindo uma comparação entre as várias fases do percurso. Parece-nos relevante analisar o perfil e as motivações do peregrino, assim como o tipo de interação com os residentes dos locais por onde passa e quais são os sentidos mais experienciados.

#### **Autoria do estudo**

Conceptualização (C.F.; P.R.; F.M.), Metodologia (P.R., C.F., F.M.); aquisição de dados (C.F.; P.R.); análise e interpretação (C.F.; F.M.; P.R.); redação, revisão e edição (C.F.; F.M.; P.R.). As autoras leram e estão de acordo com a versão publicada do texto.

#### **VI. BIBLIOGRAFIA**

Adams, Troy B., Bezner, Janet R., Drabbs, Mary E., Zambarano, Robert J. y Steinhardt, Mary A. (2000). Conceptualization and Measurement of the Spiritual and Psychological Dimensions of Wellness in a College Population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165-173. <https://doi.org/10.1080/07448480009595692>

Agapito, Dora, Mendes, Júlio y Valle, Patrícia (2013). Exploring the conceptualization of the sensory dimension of tourist experiences. *Journal of Destination Marketing & Management*, 2(2), 62-73. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jdmm.2013.03.001>

Buxton, Rachel T., Pearson, Amber L., Alloud, Claudia, Fristrupe Kurt y Wittemyer George (2021). A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(14), e2013097118, 1-6. <https://doi.org/10.1073/pnas.2013097118>

Câmara Municipal de Barcelos (2002-2005). *Caraterização Biofísica e Ambiental. Estudos de Caraterização Territorial*. Plano Diretor Municipal de Barcelos, Relatório 6, Barcelos. [https://www.cm-barcelos.pt/wp-content/uploads/2018/12/0302\\_ambiental.pdf](https://www.cm-barcelos.pt/wp-content/uploads/2018/12/0302_ambiental.pdf)

Câmara Municipal de Barcelos (2014). *Plano Diretor Municipal (PDM) 1ª revisão – Relatório do Plano*, Barcelos. [https://www.cm-barcelos.pt/wp-content/uploads/2018/12/0302\\_rel\\_plano.pdf](https://www.cm-barcelos.pt/wp-content/uploads/2018/12/0302_rel_plano.pdf)

Câmara Municipal de Barcelos (2018). Caminho Português de Santiago – Etapas em Barcelos. Barcelos. <https://www.cm-barcelos.pt/visitar/caminho-portugues-de-santiago/etapas-do-caminho/>

De Souza e Silva, Marcelo José, Schraiber, Lilia Blime y Mota, André (2019). O conceito de saúde na Saúde Coletiva: contribuições a partir da crítica social e histórica da produção científica. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 29(1), e290102. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312019290102>

Devereux, Chris y Carnegie, Elizabeth (2006). Pilgrimage: journeying beyond self. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 47-56. <https://doi.org/10.1080/02508281.2006.11081246>

Fernandes, Carlos; Pimenta, Elsa, Gonçalves, Francisco y Rachão, Susana (2012). A new research approach for religious tourism: the case study of the Portuguese route to Santiago. *International Journal of Tourism Policy*, 4(2), 83-94. <https://doi.org/10.1504/IJTP.2012.048996>

Gaino, Loraine Vivian, Souza, Jacqueline de, Cirineu, Cleber Tiago y Tulimosky, Talissa Daniele (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* 14(2), 108-116. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>

González, Rubén Camilo Lois (2008). O Caminho de Santiago: Potencialidades e Desafios. Turismo Cultural e Religioso: Oportunidades e Desafios para o Século XXI. Póvoa de Varzim: Turel I TCR – Turismo Cultural e Religioso, CRL. *Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9(6), 5 46-47.

Gonzalez Rubén, Camilo Lois y Santos, Xosé Manuel (2015). Turistas e peregrinos a caminho de Santiago. Motivos, Caminhos e destinos finais. *Journal of Tourism and Cultural Change*, 13(2), 149-164. <https://doi.org/10.1080/14766825.2014.918985>

Heiser, Patrick (2021). Pilgrimage and Religion: Pilgrim Religiosity on the Ways of St. James. *Religions*, 12(3), 167. <https://doi.org/10.3390/rel12030167>

I.N.E. Instituto Nacional de Estatística (2014). *Tipologia de Áreas Urbanas (TIPAU) 2014. Relatório Técnico*. Lisboa.

Joner, Lais Perito Abel y Amboni, Graziela (2020). Aspectos psicossociais que envolvem o caminho de santiago. *Revista Inova Saúde*, 10(1), 17-40. <http://dx.doi.org/10.18616/inova.v10i1.3932>

Kim, Bona, Kim, Seongseop y King, Brian (2020). Religious tourism studies: Evolution, progress, and future prospects. *Tourism Recreation Research*, 45(2), 185–203. <https://doi.org/10.1080/02508281.2019.1664084>

López, José Leira, Veiga, Gustavo Rego y Pita, Mamuela del Pilar Santos (2010). Peregrinaciones y turismo. El Camino de Santiago. *Revista de Ocio y Turismo*, 3, 39-48. <https://doi.org/10.17979/rotur.2010.3.1.1243>

Martins, Dalila de Alcântara, Coêlho, Prisca, Dara Lunieres Pêgas, Becker, Sandra Greice, Ferreira, Alaidistania Aparecida, Oliveira, Maria Luiza Carvalho de y Monteiro, Leslie Bezerra (2022). Religiosidade e saúde mental como aspecto da integralidade no cuidado. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75(1), e20201011. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1011>

Matamá, Joana; Mendes, Romina, Pinho-Pereira, Suzy, Nascimento, Daniela, Campina, Ana y Costa-Lobo, Cristina (2017). Bem-Estar Subjetivo: Uma Revisão Narrativa da Literatura. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Extra(05), 1–5. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2664>

Nomenclatura Corine Land Cover. (2018). Instituto Geográfico Português (I.G.P.).

O Caminho de Santiago. (2022) *A Credencial do peregrino e a Compostela*. <https://www.caminodesantiago.gal/pt/durante-el-camino/informacion-practica/la-credencial-del-peregrino>

O Caminho de Santiago (2022). *Os Itinerários do Caminho*. <https://www.caminodesantiago.gal/pt/planifique>

Oficina del Peregrino (2021). Oficina de Acogida al peregrino Catedral de Santiago. *Informe estadístico*. <https://catedral.df-server.info/est/peregrinaciones2021.pdf>

Pereira, Miguel Nuno Marques (2014). *S.I.G. e Realidade Aumentada em Turismo - Guia Interactivo do Caminho Português de Santiago em Barcelos* [Tese de Doutoramento, Faculdade de Ciências Económicas e Empresariais, Universidade de Santiago de Compostela]. <http://hdl.handle.net/10347/11998>

Pereiro, Xerardo (2017). Turiperegrinos portugueses no Caminho Português Interior de Santiago de Compostela. *Revista Turismo & Desenvolvimento*, 1(27/28), 413–423. <https://doi.org/10.34624/rtd.v1i27/28.8515>

Pereiro, Xerardo (2019). Património cultural jacobeu, turismo e peregrinação: O Caminho Português Interior de Santiago de Compostela (CPIS). *PASOS, Revista de Turismo y Património Cultural*, 25, 15-223. <http://www.pasosonline.org/Publicados/pasosedita/PSEdita25.pdf>

Reis, Germano Glufke (2007). Spiritual well-being and tourism: analysis of reports from pilgrims of the Way of St James of Compostela. *Turismo - Visão e Ação*, 9(2), 233–248. <https://doi.org/10.14210/rtva.v9i2>

S.N.I.G. (2019). C.A.O.P. - Carta Administrativa Oficial de Portugal 2019.

Santos, Joana Patrícia Archer (2021). *Significados do Caminho de Santiago: análise das perceções de peregrinos*. [Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa]. <http://hdl.handle.net/10400.14/33623>

Santos, Xose Manuel (2021). The Way of St. James in Religious Tourism Research. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9(6), 11. <https://doi.org/10.21427/jx2k-hk69>

Soler, Albert Feliu; Mariño, Manu; Demarzo, Marcelo, Soler, Joaquim; Campayo, Javier García, Marín, Jesús Montero y Luciano, Juan (2021). Los efectos de la peregrinación a Santiago de Compostela sobre la salud mental y el bienestar: informe preliminar. *Proyecto Ultreya*. [http://www.estudiocamino.org/wp-content/uploads/2021/07/Ultreya\\_espa%C3%B1ol\\_resumen\\_resultados\\_julio\\_2021.pdf](http://www.estudiocamino.org/wp-content/uploads/2021/07/Ultreya_espa%C3%B1ol_resumen_resultados_julio_2021.pdf)

Torre, Maria Genoveva Millán Vázquez de la, Morales, Emilio, Fernández y Naranjo, Leonor Maria Pérez (2010). Turismo religioso: estudio del Camino de Santiago. *Gestión Turística*, 13(1), 9–37. <https://catedral.df-server.info/est/peregrinaciones2021.pdf>

Trudel, Claudia Fitzgerald; Millstein, Rachel, von Hippel, Christiana; Howe, Chanelle, Tomasso, Linda Powers, Wagner, Gregory y VanderWeele, Tyler (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19, 1712. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>

Walter, Ofra (2021) Walking on the Camino Paths: A Spiritual and Biopsychosocial Journey, *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*. 9(6), 26–33. <https://doi.org/10.21427/x5xz-h817>

Werneck, Francisco Zacaron y Navarro, Cristiane Amorim (2011). Nivel de atividade física e estado de humor em adolescentes. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 27(2), 189–193. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000200010>