

**PLANO DE EMERGÊNCIA DOS PERCURSOS PEDESTRES  
DE PEQUENA ROTA – FREIXO DE ESPADA À CINTA**



## CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA OS PEDESTRIANISTAS

---

Os planos de emergência têm como objetivo fornecer um conjunto de diretrizes e informações visando a adoção de procedimentos lógicos, técnicos e administrativos, estruturados de forma a propiciar resposta rápida e eficiente em situações emergenciais. Contudo, não garantem que não ocorra um acidente; podendo porém, evitar que uma pequena ocorrência se transforme em tragédia.

Um plano de emergência deve, essencialmente, prevenir que situações externas a um possível acontecimento contribuam para o seu agravamento. Deste modo, deve ser o mais sucinto possível, contemplando, de forma clara e objetiva, as atribuições e responsabilidades dos envolvidos, apresentar preocupações essenciais que o caminhador deve ter na sua caminhada e quais os passos fundamentais a seguir em caso de acidente.

---

## CAMINHAR EM SEGURANÇA

---

Os espaços ao ar livre são cada vez mais requisitados por pessoas à procura do contacto com a natureza, nomeadamente para a prática de atividades desportivas. São diversas as modalidades praticáveis em zonas verdes. Contudo, estes nem sempre são locais de lazer organizado e a sua beleza não deve deixar esquecer os princípios fundamentais de segurança. São diversas as condições a que o praticante pode estar sujeito, terrenos instáveis, declives acentuados, altitude elevada, mudanças meteorológicas. Os fenómenos meteorológicos podem evoluir rapidamente e, por vezes, com violência. O desconhecimento das possíveis implicações de todos estes fatores pode acarretar graves consequências para as pessoas desprevenidas.

Muitos dos desportos praticados em espaços ao ar livre requerem um mínimo de técnica e de treino, pelo que não deve hesitar em recorrer aos centros de formação e escolas especializadas. Um monitor ou guia profissional podem ser de grande utilidade para as expedições mais aventurosas. Com uma boa formação economizará esforços e aumentará a sua segurança.

---

## REGRAS FUNDAMENTAIS A RESPEITAR PELO CAMINHEIROS

---

A segurança, nestes casos, é uma responsabilidade individual, depende de comportamentos baseados, fundamentalmente, na informação, preparação e prudência.

Na maior parte das vezes, os passeios pedestres não exigem grande aprendizagem nem técnicas especiais, podendo ser praticados por pessoas de várias idades. Porém, alguns percursos requerem maior preparação física e experiência.

Caminheiros experientes estão familiarizados com os diversos procedimentos de segurança. Todavia, pensamos que nunca é demais lembrar, tanto aos experientes como aos principiantes, algumas regras comportamentais que visam a segurança de todos.

---

## RECOMENDAÇÕES PARA PEDESTRIANISTAS

---

### 1. Conheça o Itinerário

A prevenção de acidentes começa ainda antes de sair de casa. Consulte a documentação escrita, que lhe é fornecida sobre o percurso que escolheu fazer. A preparação prévia pode evitar que se perca ou, ainda, ser-lhe útil em caso de acidente.

Peça informações sobre as condições dos caminhos, o número de quilómetros do percurso, a altimetria, as dificuldades técnicas que possa ter, tempo médio de duração e contatos de equipas de socorro locais.

---

### 2. Preparação física e técnica

Escolha os percursos mais adequados às suas competências físicas e técnicas.

Dosei o esforço, pois o cansaço final pode levar a perdas de atenção que, por vezes originam acidentes.

Preferencialmente caminhe acompanhado.

---

---

### **3. Equipamento apropriado**

Informe-se sobre o equipamentos e materiais adequados ao tipo e duração de actividade que vai fazer, dependendo do itinerário e época do ano.

Leve consigo alimentos e água que lhe permitam repor as necessidades energéticas e hídricas durante a actividade. Os alimentos devem ser energéticos e pouco pesados. Deve ingerir muita água. Lembre-se que, às vezes, não há possibilidade de abastecimento pelo caminho.

O vestuário a utilizar, deve estar preparado para possíveis alterações meteorológicas. Use botas confortáveis e adequadas ao tipo de piso onde vai caminhar.

Previna situações de hipotermia ou insolação.

A mochila é essencial para transportar os alimentos, água e agasalhos, estojo de primeiros socorros, lanterna (com pilhas de reserva) e telemóvel.

---

### **4. Saiba qual é a previsão do tempo**

Defina o percurso e, defina a forma como se vai equipar somente depois de conhecer as previsões meteorológica. Todavia, não se esqueça que são previsões, vá prevenido para imprevisíveis mudanças.

---

### **5. Nunca vá sozinho**

Caminhar sozinho não é aconselhado e eleva o risco da actividade. Caso se perca, ou em situações de acidente, não tem quem o possa socorrer. Três elementos são o número mínimo recomendado.

---

### **6. Diga a alguém qual é o itinerário e a hora aproximada de regresso**

Comunique a alguém o seu percurso e a hora prevista de chegada. Avise quando regressar. Tente cumprir os horários previstos.

---

### **7. Recorra a profissionais**

Não hesite em recorrer a um profissional para o aconselhar e guiar. Na escolha dos equipamentos também pode pedir opinião a entidades especializadas.

---

---

## **8. Sinalização e equipamentos de orientação**

As rotas estão sinalizadas com marcas próprias, o que diminui o risco de se perder e de se deparar com perigos. Siga-as, para maior segurança.

Caminhe pelos trilhos marcados. Ao evitar o corta-mato evita danificar a vegetação, o solo e diminui os riscos de acidente.

Evite aventurar-se por caminhos perigosos. Não se aproxime de declives.

---

## **9. Com más condições atmosféricas, regresse imediatamente**

Aborte imediatamente a caminhada e regresse ao ponto de segurança mais próximo assinalado na carta caso sinta algum tipo de dificuldade, nomeadamente:

- Em caso de ferimento;
  - Se, se aperceber de que vai escurecer antes de terminar a caminhada;
  - Se as condições atmosféricas ameaçam agravar-se (ex: chuvas intensas, ventos fortes);
  - Quando há obstáculos ou interrupção de percurso (ex: derrocada). Em caso de trovoada, não permaneça debaixo de árvores altas e isoladas. A maior parte das vítimas das trovoadas são atingidas quando procuram abrigo debaixo de árvores. Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objectos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objectos, pode apanhar o choque da descarga eléctrica através do solo.
-

Numa situação de acidente, faça por agir de forma racional e tente manter a serenidade. Um acidente não deve provocar outro.

**Proteger** – preveja tudo o que possa agravar o acidente, balizando, resguardando e protegendo o acidentado. Afaste o perigo da vítima ou afaste a vítima do perigo, mas sem se colocar a si em risco.

**Alertar** – ligue de imediato para o 112. Na sua impossibilidade, pense no local mais próximo para dar aviso e como lá chegar.

**Socorrer** – recolha o máximo de informação que puder. Examine o acidentado, nomeadamente a respiração, feridas e estado de consciência. Preste assistência, mas lembre-se de que os primeiros socorros mal prestados podem agravar lesões já existentes ou provocar outras.

**10. Em caso de acidente: proteger, alertar e socorrer**

Se tiver que deixar o acidentado sozinho, deve tomar as seguintes precauções:

- Colocá-lo a salvo de perigos, e de maneira a que não possa soltar-se (ex: resvalar por um precipício);
- Com os primeiros socorros possíveis;
- Deixar ao seu alcance roupa e provisões.

Tenha em atenção que o seu papel deve consistir em colocar o ferido em segurança e saber dar o alerta (Onde? Quando? e Como?). A fim de facilitar a assistência, tente recolher dados que dêem resposta às seguintes questões:

- O que aconteceu? Quantos feridos e gravidade das lesões?
  - Como, quando e onde ocorreu o acidente?
  - Quantas pessoas estão no local e aptas a prestar ajuda, e de que meios dispõem?
  - Condições do tempo?
  - Condições de acesso?
-

## REGRAS A TER EM CONTA NA SUA CAMINHADA

Caminhe pelos trilhos marcados. Ao evitar o corta-mato evita danificar a vegetação, o solo e diminui os riscos de acidente.

---

Pense nos outros e na serenidade da natureza. Não é o único a frequentar os caminhos.

---

Aprenda a conhecer, respeitar e preservar a fauna e a flora.

---

Não deixe rasto da sua passagem. Guarde o lixo, não o deposite na natureza.

---

Não faça fogueiras fora dos locais apropriados para esse fim. Nunca abandone um fogo sem se certificar que está extinto.

---

Respeite a propriedade privada. Ao atravessar terrenos agrícolas não danifique as culturas e plantações. As cancelas e portões devem ficar como os encontrou (fechados ou abertos). Não perturbe ou assuste o gado e animais domésticos.

---

Tenha em atenção que os cães, quando soltos, podem provocar danos ou tornar-se vítimas de acidentes.

---

Não beba água dos riachos, pois a sua limpeza aparente não significa que seja potável.

---

Tenha especial cuidado na época de caça. Alguns itinerários podem ser perigosos.

---

Informe-se acerca dos regulamentos de acesso às reservas naturais, parques naturais e paisagens protegidas. Os cães, ruídos de motores e colheitas de plantas podem, em alguns casos, estar interditos.

---

## Plano de Emergência específico ao Percurso

Após alguns aspetos e regras de segurança que o pedestrianista deve adotar, apresentamos a seguir uma descrição pormenorizada de todos os percursos pedestres implementados pela Câmara Municipal de Freixo de Espada à Cinta; de como o socorro pode chegar ao local do acidentado, o mais rápido possível e, quais os meios adequados para chegar ao local.

### PR2: ROTA DO CARRASCALINHO

Este percurso circular, com cerca de 11,5 km, liga as duas aldeias de entrada no concelho situadas mais a norte. Para além de toda a paisagem envolvente que não deixa ninguém indiferente, o visitante terá oportunidade de visitar as Igrejas Matrizes de Lagoaça, de estilo românico dos finais do Séc. XVI e Fornos, uma edificação rústica do Séc. XVII.

#### Percurso

Em Lagoaça a passagem pela antiga estação do caminho-de-ferro é também obrigatória.

A partir da aldeia de Fornos haverá a opção de fazer uma incursão pelo acesso que levará os visitantes ao miradouro de Carrascalinho.

---

<b>Entidades que prestam socorro</b>	Bombeiros; Protecção Civil; INEM
--------------------------------------	----------------------------------

---

<b>Carta Topográfica</b>	Carta Militar n.º 120 e 132 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.
--------------------------	--

---



## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

---

**Entre o Troço – 1 e o Troço – 2** A ajuda deve chegar a partir de Freixo de Espada à Cinta tomando a estrada N221 no sentido noroeste em direcção a Lagoaça, até encontrar o Painel informativo do percurso pedestre. Aí chegado apanhar a primeira estrada à esquerda (Oeste), seguindo as marcas da pequena rota.

Troço em terra batida, mas acessível a qualquer viatura.

---

**Entre o Troço – 2 e o Troço – 3** A ajuda deve chegar a partir de Freixo de Espada à Cinta tomando a estrada N221 no sentido noroeste em direcção a Fornos. A 800 m de chegar a Fornos irá encontrar uma seta direcional da pequena Rota com a indicação “Lagoaça 6.0km”, com o número 3 de emergência, a ajuda deve seguir essa indicação entrando assim no percurso pedestre.

Troço em terra batida, mas acessível a qualquer viatura.

---

**Entre o Troço – 3 e o Troço – 4** A ajuda deve dirigir-se até ao cruzamento da estrada N221, coincidente com o ponto de emergência nº3 e seguir em direcção a Este (direita). Seguindo as marcas da pequena rota até encontrar o sinistrado.

---

---

**Entre o Troço – 4 e o Troço – 5** A ajuda deve seguir a estrada N221 em direção a Fornos até ao largo do Santo. Aí irá encontrar o painel informativo da pequena rota. Devendo seguir as marcas do percurso pedestre em direção a Este até encontrar o sinistrado.

Troço acessível a qualquer viatura

---

**Entre o Troço – 5 e o Fim do Percurso** A ajuda deve seguir a estrada N221 em direção a Lagoaça. Seguindo as indicações do Miradouro do Carrascalinho até encontrar uma seta direcional do percurso pedestre com a indicação “Lagoaça 3.5km” devendo então seguir em direção a Norte pelas marcas de pequena rota até encontrar o sinistrado.

Troço de difícil acesso, sendo recomendado o uso de viatura 4x4.

---

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



### PR3: ROTA DA MALHADINHA

Este percurso, o mais pequeno do conjunto de 4 a implementar no concelho, inicia-se em Ligares, uma das freguesias mais antigas deste município, com registo nas inquirições de 1258 e no Foral de Freixo de Espada à Cinta, de 1 de Outubro de 1512.

#### Percurso

Ao longo do trajeto que decorre encostas do Monte de Santa Bárbara é notório que agricultura é a principal atividade económica. Aqui o visitante terá oportunidade de percorrer as suas encostas, montes e vales onde se produz vinho generoso e de mesa, amêndoa e azeite. Os pomares de laranjeiras completam a paisagem.

#### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

#### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 142 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

### DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

#### Entre o início e o Troço – 1

A partir do início do percurso situado na rua Professor José Maria Barreiros junto ao edifício da Junta de freguesia de Ligares seguir o percurso até encontrar a seta do percurso com a indicação “Ligares 10 km”.

---

**Entre o Troço – 1 e o Troço – 2** Partindo do início do percurso e passado o ponto nº1, continuar pelo percurso pedestre até encontrar o ponto nº2. Este acesso pode ser efectuado por qualquer viatura, apesar de ser um troço em estrada de terra batida. Se o acidentado se encontrar mais próximo do final deste troço, pode ser utilizada a estrada nacional que liga Ligares a Barca d’Alva, até interceptar com o ponto nº2 do Percurso Pedestre.

---

**Entre o Troço – 2 e o Troço – 3** Neste troço, se o acidentado tiver efectuado até metade do troço o acesso deve ser efectuado pela estrada nacional que liga Ligares a Barca d’Alva até interceptar o ponto nº2 e a partir deste entrar no percurso pedestre em caminho de terra batida. Se o acidentado já tiver efectuado mais de metade do troço o acesso deve ser efectuado pela estrada nacional de liga Ligares a Poiares, até encontrar a Seta direcional com a indicação “Ligares 5,80 km” entrando aí no percurso pedestre. Este acesso pode ser efectuado por qualquer viatura, sendo um caminho de estrada batida.

---

**Entre o Troço – 3 e o Troço – 4** O acesso a este troço é efectuado pela estrada nacional que liga Ligares a Poiares, podendo ser realizado tanto a partir do ponto nº3 como do ponto nº4. É um troço de terra batida, de fácil acesso a qualquer viatura.

---

**Entre o Troço – 4 e o final do percurso** Se o acidentado tiver realizado até metade deste troço é o acesso ao mesmo é efectuado a partir de Ligares usando a estrada nacional que liga Ligares a Poiares até interceptar o ponto nº4, entrando aí no percurso pedestre por caminho de terra batida. Se o acidentado já tiver realizado mais de metade deste troço o acesso deve ser efectuado a partir do painel informativo de início de percurso, seguindo pela rua da Amargura em direção ao campo de futebol de Ligares, estando já dentro do percurso pedestre, continuando a seguir as marcas do mesmo. Qualquer viatura tem acesso a este troço.

---

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR4: ROTA DO MAZOUÇO

### Percurso

Este percurso circular, com cerca de 12 km, inicia-se a uma cota a cerca de 500 m de altitude onde as amendoeiras partilham com as oliveiras e laranjeiras, os socalcos entre a aldeia de Mazouco e o rio Douro. A descida até ao rio, a beleza da paisagem e a admiração pela arte milenar, são um bom convite que nos levará às gravuras rupestres de Mazouco que, pela sua importância na arte do Paleolítico Superior em Portugal e na Europa, marcam profundamente este percurso.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 132 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

O acesso ao pedestrianista deve ser realizado a partir do painel informativo do percurso pedestre (junto às instalações do Centro Geracional de Mazouco) seguindo as marcas do percurso entrando num caminho estreito de terra batida, mas de fácil acesso a qualquer viatura.

<p><b>Entre o Troço – 1 e o Troço – 2</b></p>	<p>Este troço realiza-se em caminho sinuoso, sendo recomendado o uso de viatura 4x4. Caso o acidentado ainda não tenha completado metade deste troço o acesso deve ser realizado através do ponto nº1. Caso já tenha ultrapassado a metade do troço, o acesso deve ser realizado a partir do centro de Mazouco, seguindo a estrada que liga Mazouco ao Cais fluvial, continuando na mesma em direção a Freixo de Espada à Cinta até interceptar o percurso pedestre junto á seta direcional com a indicação “Mazouco XX Km”.</p>
<p><b>Entre o Troço – 2 e o Troço – 3</b></p>	<p>Este troço realiza-se em estrada pavimentada sendo que o acesso ao mesmo é por isso muito facilitado. A ajuda deve chegar a partir do centro de Mazouco, seguindo a estrada que liga Mazouco ao Cais fluvial, continuando na mesma em direção a Freixo de Espada à Cinta.</p>
<p><b>Entre o Troço – 3 e o Troço – 4</b></p>	<p>Troço em caminho de terra batida e algo sinuoso. Aconselhado o uso de viatura 4x4. O acesso ao pedestrianista deve ser efectuado usando a estrada que liga Mazouco ao cais fluvial. Chegado ao ponto nº3, seguir as marcas do percurso pedestre. Caso o acidentado esteja mais próximo do ponto nº4, o acesso deve ser efectuado pela mesma estrada, mas só até interceptar uma seta direcional com a indicação “Mazouco XX km”, entrando assim no percurso pelo sentido inverso.</p>
<p><b>Entre o Troço – 4 e o final do percurso</b></p>	<p>Este troço divide-se em duas secções sendo a primeira em caminho fora de estrada e a segunda em estrada pavimentada e dentro da localidade. Se o acidentado ainda se encontrar em fora de estrada, o acesso deve ser efectuado usando a estrada que liga Mazouco ao cais fluvial até o ponto nº4, entrando aí no percurso pedestre. Se o pedestrianista já estiver em estrada pavimentada, o acesso realiza-se pela mesma estrada fácilmente acessível por qualquer viatura.</p>



## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR5: ROTA DO PENEDO DURÃO

### Percurso

Este percurso com mais e 14 km inicia-se na rústica aldeia de Poiares, onde a maioria das edificações construídas em xisto conserva ainda a sua forma e características originais.

O percurso é suave, todo ele em zona planáltica, onde predominam as amendoeiras e alguns olivais divididos pela enseada de caminhos que nos conduzem ao miradouro do Penedo Durão, um dos mais emblemáticos locais de contemplação do Douro Superior.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 142 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

<p><b>Entre o início e o Troço – 1</b></p>	<p>O percurso inicia-se no centro de Poiares, no Largo de S. Sebastião. Encontrando o painel informativo do percurso pedestre e após o edifício do núcleo museológico (antiga escola primária) seguir as marcas do percurso até encontrar o ponto nº1.</p>
<p><b>Entre o Troço – 1 e o Troço – 2</b></p>	<p>O acesso ao pedestrianista deve ser realizado através do ponto nº1 entrando assim num caminho não pavimentado e algo sinuoso. É aconselhado o uso de viatura 4x4.</p>
<p><b>Entre o Troço – 2 e o Troço – 3</b></p>	<p>Para aceder a este troço, iniciar no Largo de S. Sebastião e seguir pela estrada cm-1181 em direcção ao Assumadouro e N221, até encontrar as marcas do percurso pedestre. Deixando a estrada pavimentada e entrando em caminho de terra batida, seguindo o percurso pelo sentido inverso.</p>

<b>Entre o Troço – 3 e o Troço – 4</b>	Para aceder a este troço, iniciar no Largo de S. Sebastião em Poiares e seguir pela estrada cm-1181 em direcção ao Assumadouro e N221, até encontrar a seta direcional com a indicação “Poiares 7.950km” apartir daí seguir as marcas do percurso pedestre. Deixando a estrada pavimentada e entrando em caminho de terra batida em direcção ao Penedo Durão.
<b>Entre o Troço – 4 e o final</b>	A ajuda deve chegar a partir de Freixo de Espada à Cinta, seguindo a N221 em direcção a Poiares e depois tomar a indicação Penedo Durão, até encontrar a seta do percurso pedestre com a indicação “ Poiares 3.600km”. Entrando assim na pequena rota devendo seguir as marcas até encontrar o sinistrado.

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral

