



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Maria João Borges Parente

“Natureza e Cultura sem Limites”

Acessibilidade na GR50: Parque Nacional Peneda - Gerês

Mestrado Desporto Natureza

Trabalho efetuado sob a orientação:

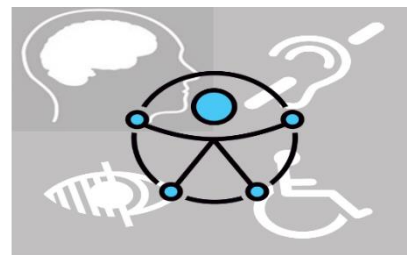
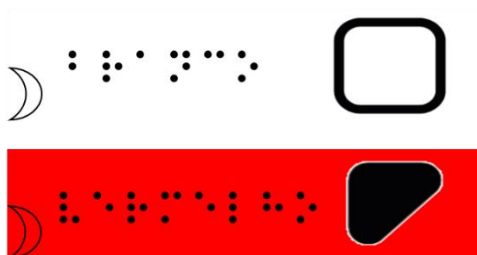
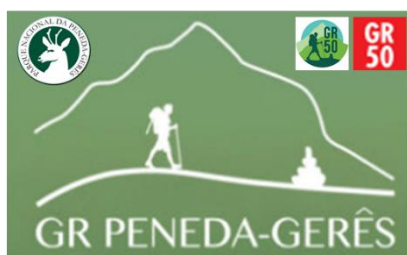
Professor Especialista Joel Filipe Almeida Pereira
(ESDL – IPVC)

Professora Doutora Deolinda Goretti Vaz da Silva Rebelo
(ESTG – IPVC)

Melgaço, 2023



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo



“Natureza e Cultura sem Limites”

Acessibilidade na GR50: Grande – Rota no Parque Nacional Peneda – Gerês

PARENTE, Maria João Borges (2024) “Natureza e Cultura sem Limites”, a Acessibilidade na GR50: Parque Nacional Peneda – Gerês. Projeto de Mestrado em Desporto Natureza. Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer. Orientação: Professor Especialista Joel Filipe Almeida Pereira, Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e Professora Doutora Deolinda Goretti Vaz da Silva Rebelo, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras – chave: Turismo de natureza, PNPG, GR50, Acessibilidade.

“Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.”

Fernando Teixeira de Andrade

Agradecimentos

Os loucos abrem as portas, os sábios seguem-nos. Esta frase, criada no século XIX por Henry Dunant, define-me, uma vez que as ideias dos “loucos” são o ponto de partida para a criatividade e diferenciação. Devemos seguir os nossos objetivos, mesmo que aos olhos dos outros não tenham a mesma perceção. É preciso ter vontade para ultrapassar cada desafio.

Gostaria de prestar o agradecimento aos meus pais, Fernando Parente e Albina Borges por todo o apoio prestado ao longo da minha formação pessoal, pois sem eles não seria possível ter concretizado os objetivos de vida estabelecidos até aqui e a todos os familiares que sempre me apoiaram.

Agradecer também à minha Diretora Conceição Cunha – Delegação de Ponte de Lima, APPACDM pela flexibilidade de horário e a todos os meus colegas de equipa, que prontamente me ajudaram em tudo.

À minha prima Cristiana Costa e amiga Sofia Sousa, por se disponibilizarem a fazer comigo o reconhecimento das etapas para o desenvolvimento do meu projeto.

Por fim, agradecer aos professores Joel Pereira e Goretti Silva, pela orientação e acompanhamento ao longo da realização deste projeto desafiante

É um projeto difícil e desafiante e por fim uma palavra de apreço e agradecimento aos meus amigos, colegas e professores que me acompanharam e incentivaram nesta grande etapa da minha vida.

Resumo

O desporto de natureza tem uma grande área de atuação. No entanto este projeto foca-se na realização de trilhos na natureza com vertente cultural destinado ao público alvo que pratica o desporto acessível. “ A liberdade permite criar experiências autênticas e adaptadas a cada um. O desporto é uma forma de liberdade, a natureza permite ser livre quem nela passa.” frase proclamada por Nelson Mandela.

A natureza é património que está em constante mudança devido a condições climáticas, como chuva, neve, seca e derrocadas, a nível de fauna, a natureza serve de alimento e abrigo, bem como alterações causadas pelo homem, através de limpeza de áreas florestais e incêndios, que causam alteração na paisagem.

O Parque Nacional Peneda – Gerês (PNPG) congrega um conjunto de serviços e ofertas, nomeadamente pontos de apoio e de informação, as portas do Parque, serviços de hotelaria e restauração e possui uma diversidade de atividades relacionadas com a natureza, como é o caso da GR50. A GR50 é um percurso pedestre de montanha, aproximadamente 200km, percorrendo toda a zona do PNPG, abrangendo 5 concelhos das zonas do Alto Minho e Trás-os-Montes.

O PNPG não tem alta montanha, mas as diferentes variações de altitude faz com que as serras tenham cotas mínimas e máximas, com diferenças entre os 60 a 1545 metros fazendo assim com que o grau de dificuldade seja diferente, dificultando assim os percursos, porque para além desta questão, por ser um meio natural, preservado, não é possível alterar a fisionomia da mesma. (ICNF)

O projeto “Natureza e Cultura sem Limites” tem duas vertentes, a primeira, visa a avaliação da GR50 do PNPG e a segunda, com a criação de condições e mecanismos que possibilitam uma maior autonomia para as pessoas com deficiência.

Abstract

Nature sports have a wide range of activities. However, this project focuses on the realisation of nature trails with a cultural slant, aimed at the target public who practise accessible sports. "Freedom allows us to create authentic experiences tailored to each individual. Sport is a form of freedom, nature allows those who pass through it to be free." Nelson Mandela proclaimed.

Nature is a heritage that is constantly changing due to weather conditions such as rain, snow, drought and landslides. In terms of fauna, nature serves as food and shelter, as well as changes caused by man, through the clearing of forest areas and fires, which alter the landscape.

The PNPG brings together a range of services and offers, including support and information points, the gates to the Park, hotel and restaurant services and a variety of nature-related activities, such as the GR50. The GR50 is a mountain walking route, approximately 200 kilometres long, covering the entire PNPG area and five municipalities in the Alto Minho and Trás-os-Montes áreas.

The PNPG does not have high mountains, but the different variations in altitude mean that the mountains have minimum and maximum heights, with differences between 60 and 1545 metres, making the degree of difficulty different, thus making the routes more difficult, because apart from this issue, as it is a natural, preserved environment, it is not possible to alter its physiognomy. (ICNF)

The "Nature and Culture without Limits" project has two strands, the first of which is aimed at assessing the GR50 of the PNPG and creating conditions and mechanisms that enable greater autonomy for people with disabilities.

Lista de abreviaturas

CAA – Sistemas de Comunicação Aumentativa e Alternativa;

GR – Grande Rota;

ICIDH - Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde;

IPQ - Instituto Português da Qualidade;

ICNF – Instituto da Conservação da Natureza e Florestas;

ISO - Organização Internacional de Normalização;

LGP - Língua Gestual Portuguesa;

PcNE – Pessoas com Necessidades Especiais;

PENT – Plano Estratégico Nacional do Turismo;

PNPG – Parque Nacional Peneda – Gerês;

SAPA - Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio;

UNESCO - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

Índice

Abstract	7
Lista de abreviaturas	8
Índice de Imagens	15
Índice de Figuras	17
Índice de Tabelas	18
Índice de Gráficos	19
Capítulo I – Contextualização.....	20
1.1 - Introdução	20
1.2- Formulação do Problema	22
1.3. Questão do Projeto	22
2 - Objetivos	23
2.1 - Objetivo Geral.....	23
3.2 - Objetivos Específicos	23
3 - Metodologia	1
4 - Estrutura do projeto	2
Capítulo II – Enquadramento teórico e conceptual.....	3
1- Conceitos.....	3
1.1 - Turismo Inclusivo e acessibilidade.....	3
1.1.1. Turismo Inclusivo - Turismo Para Todos.....	3
1.1.2 - Turismo acessível	5
1.1.3 - Importância das Pessoas na participação no turismo.....	7
1.1.4 - Responsabilidade Social e Ética.....	10
1.1.5 - O Desenho Universal Aplicado ao Turismo	12
2 - Segmentos de Turismo Acessível.....	13
2.1 Tipologias de segmentos em turismo acessível.....	13
2.1.1 - Pessoas com deficiência	13
Deficiência motora	13
Necessidades específicas das pessoas com limitações motoras.....	14

Deficiência visual	14
Necessidades específicas das pessoas cegas ou com baixa visão	15
Deficiência auditiva.....	16
Necessidades específicas das pessoas surdas e/ou com limitações auditivas.....	17
Deficiência intelectuais	17
Necessidades específicas das pessoas com deficiência intelectual.....	18
2.1.2. Segmento Sénior	18
Características e tendências do Turista Sénior	19
Necessidades específicas do Cliente Sénior	19
2.1.3 – Outros segmentos.....	20
Grávidas:	20
Famílias com crianças	20
Limitações temporárias.....	20
Daltonismo:.....	20
3- Turismo, Desporto e Natureza	21
3.1 - Turismo e Natureza.....	21
3.2 - Desporto e atividade física.....	22
3.2.1 - Desporto e Turismo	23
3.3 - Turismo Ativo	24
3.3.1 - Pedestrianismo, Percursos Pedestres e Turismo Pedestre.....	25
3.3.2 - Práticas de Pedestrianismo	28
3.3.3 - Pedestrianismo e Percursos Pedestres em Portugal.....	30
3.4- Acessibilidade no turismo ativo e de natureza	30
3.5 - Turismo de Natureza e novas tecnologias	33
4 - Desporto adaptado.....	35
4.1- A origem do Desporto Adaptado.....	35
4.2 - O Desporto Adaptado em Portugal	36
4.3 - O Desporto Adaptado e os seus benefícios.....	37
5 - Enquadramento Legal, normas de qualidade e requisitos para a criação de oferta acessível	39
5.1 - Enquadramento legal e normas de qualidade.....	39
5.1.1 - Legislação	39

Bases gerais do regime jurídico -	39
Requisitos de acessibilidade de produtos e serviços - Decreto-Lei n.º 82/2022, de 6 de dezembro:	40
Produtos de apoio a pessoas com deficiência e com incapacidade temporária - Decreto-Lei n.º 42/2011 de 23 de março	40
Acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos – Decreto-Lei n.º 163/2006 de 8 de agosto	40
Atendimento Prioritário - Decreto-Lei n.º 58/2016 de 29 de agosto	41
Braille - Decreto-Lei n.º 126/2017 de 4 de outubro	41
Decreto-Lei n.º 74/2007	41
Lei de Bases do Sistema Desportivo – n.º 312/2018 de 19 de dezembro:	41
5.1.2 - Normas e selos de qualidade	42
Turismo acessível para todos - Norma Portuguesa - ISO 21902:2021.....	42
Norma Portuguesa 4523 - Turismo Acessível em Estabelecimentos Hoteleiros.....	43
Norma Portuguesa 4520 - Turismo de Ar Livre/Atividades de Turismo de Natureza	43
Símbolos gráficos — Símbolos de informação pública: ISO 7001:2007	43
ICVM - certificado de acessibilidade	44
5.2 - Requisitos na criação de oferta acessível.....	45
5.2.1 - Comunicação	45
5.2.2 - Adaptação.....	45
5.2.3 - Acessibilidade	45
5.2.4 - Áudio – descrição:	45
5.2.5 - Braille:	45
5.3 - Sinalética Inclusiva.....	46
5.3.1 - Simbologia internacional.....	47
5.3.2 - Simbologia em Portugal	48
5.4- Projeto ColorAdd.....	52
Capítulo III – Exemplos de Boas Práticas Nacionais.....	53
1 - Accessible Portugal:	53
2 - Tourism For All:	53
3 - Tobogã - Desporto, Aventura e Lazer.....	54
4 - Ecoparque Sensorial da Pia do Urso.....	54

6 - Projeto Rotas Sem Barreiras	55
7 - Lousã, destino de Turismo Acessível (LDTA).....	56
8 - A CRESAÇOR - Cooperativa Regional de Economia Solidária.....	56
9 - Madeira Acessível By Wheelchair	56
Capítulo IV – Metodologia do Projeto	57
Capítulo V – Caso em Estudo: PNPG e GR50.....	66
GR 50: Grande – Rota 50	68
Sinalização dos Percursos Pedestres.....	69
Capítulo VI – Análise do dados e Resultados	72
1 – Entrevistas	72
Uma espécie rara sobre rodas, Catarina Oliveira	75
2 – Análise das etapas.....	76
Etapas 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro	77
Análise do Trilho – Matriz	82
Análise do Trilho – Matriz	89
Etapas 6: Mezio – Soajo	91
Análise do Trilho – Matriz	96
Etapas 10: Germil – Brufe.....	98
Análise do Trilho – Matriz	103
Síntese.....	106
Capítulo VII – Propostas e Recomendações de Melhoria	111
1- Logotipo do projeto.....	111
2- Acessibilidade nos espaços públicos e edifícios	112
2.1- Acessibilidade: Portas do Parque	112
2.2- Lugar de estacionamento	112
2.3 – Receção.....	113
2.4 - Instalações Sanitárias.....	113
3- Informação a disponibilizar ao cliente	114
3.1- Livro	114
3.2- Audio-guia	115
3.3- QRCode.....	115
3.4- Peças para tatear	115

4 - Sinalização dos percursos	116
4.1- Sinalização Braille	117
4.2- Sinalização Daltónicos.....	117
4.3- Sinalização da GR50	118
4.3.1 - Painel Grande → proposta: Mesa Interpretativa.....	121
4.3.1.2 - Painel grande.....	123
4.3.1.3 - Mesa interpretativa: Miradouros	124
4.3.1.4 - Mesa interpretativa: Património cultural.....	125
4.3.2 - Totem da atividade → proposta: Totem da atividade	126
4.3.3 - Totem vertical → proposta: Totem vertical	128
4.3.4 - Totem direcional → proposta: Totem direcional	129
4.3.5 - Totem local → proposta: Totem local	130
4.3.6 - Totem local → proposta: Sinalização em árvores.....	131
4.3.7 - Sinalização dos Percursos de Grande Rota (GR)	132
4.3.8 - Sinalização de georreferenciação.....	133
4.3.9 - Centro interpretativo – informação a disponibilizar	134
5 - Proposta de piso - podotátil	136
6- Formas de comunicar	137
7- Recomendações para os participantes.....	139
8 - Serviços existentes	142
9 – Horário de funcionamento	143
10- Acessibilidade nos serviços	144
11- Identificação dos riscos.....	148
12- Comunicações Móveis.....	149
13- Site Oficial – proposta: botão acessível	150
14- Comunicação e Informação	151
15- Sensibilização para a Segurança.....	151
Capítulo VII – Conclusão.....	152
Bibliografia.....	154
Apêndices.....	163
Apêndice nº 1: Guiões utilizados nas entrevistas.....	163
1. ADERE – Entidade promotora da GR 50	163
2. Porta do Lindoso – Serviço de apoio a PNPG	164

3. ACAPO – associação de apoio a pessoas com deficiência visual	165
4. Iris Inclusiva – associação de apoio a pessoas com deficiência	165
5. Explore Ibéria – Empresa de Animação Turística	166
6. Uma_especie_rara_sobre_rodas – Influencer digital	167
Apêndice nº 2: Matriz	168
Apêndice nº 3: Fotos dos perigos e tipos de piso nas etapas	169
Anexos	175
Anexo nº 1: Acessibilidade nos espaços públicos e edifícios: Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto:	175
Anexo nº 2: folheto da etapa	177
Anexo nº 3: Portaria n.º 257/2011 de 12 de Julho - Modelos de sinalização das áreas protegidas – ICNF	181

Índice de Imagens

Ilustração 1 - Joëlette – município dos Arcos de Valdevez	32
Ilustração 2 - Exemplo: trilho em Espanha para pessoas cegas	32
Ilustração 3 - Mapa das etapas da GR50	68
Ilustração 4 - Sinalização de trilhos de pequena e grande rota.....	70
Ilustração 5 - Sinalização existente sobre o percurso da GR50	70
Ilustração 6 - Sinalização para percursos de bicicleta em montanha.....	71
Ilustração 7 - Sinalização sobre caça.....	71
Ilustração 8 - gravação do mapa etapa 1: aplicação Garmin Connect	78
Ilustração 9 - exemplo do mapa do percurso em braille	79
Ilustração 10 – gravação do mapa etapa 3: aplicação Garmin Connect	85
Ilustração 11 - exemplo do mapa em braille do percurso	86
Ilustração 12 - gravação do mapa etapa 6: aplicação Garmin Connect	92
Ilustração 13 - exemplo do mapa do percurso em braille	93
Ilustração 14 - mapa do percurso - aplicação Garmin Connect.....	99
Ilustração 15 - exemplo do mapa do percurso em braille	100
Ilustração 16 - etapa de Brufe - Germil: alternativa de percurso	104
Ilustração 17 - Sinalização usada na GR50	118
Ilustração 18 - exemplo: proposta mesa interpretativa.....	121
Ilustração 19 - exemplo: proposta painel grande.....	122
Ilustração 20 - exemplo – proposta painel grande.....	123
Ilustração 21 - exemplo: proposta miradouros	124
Ilustração 22 - exemplo: proposta património cultural	125
Ilustração 23 - exemplo: proposta totem da atividade	126
Ilustração 24 - exemplo: proposta totem da atividade - informação	127
Ilustração 25 - exemplo: proposta totem vertical	128
Ilustração 26 - exemplo: proposta totem direcional	129
Ilustração 27 - exemplo: proposta totem local	130

Ilustração 28 - exemplo: proposta Sinalização em árvores	131
Ilustração 29 - exemplo: proposta Sinalização dos Percursos de Grande Rota (GR)	132
Ilustração 30 - exemplo: proposta sinalização de georreferenciação	133
Ilustração 31 - exemplo: proposta Centro interpretativo – informação a disponibilizar.....	134
Ilustração 32 - exemplo: proposta Centro interpretativo – informação a disponibilizar.....	135
Ilustração 33 - Piso podotátil	136
Ilustração 34 - Piso podotátil na natureza	136
Ilustração 35 – segurança na montanha: mochila com faixas na cintura, roupa de cores vivas e uso de bastões, uso do colete refletor, roupa de cores vivas, calçado de montanha, com sola grossa, uso de bastões.....	140
Ilustração 36 - lista das funções do botão acessível	150

Índice de Figuras

Figura 1 - Certificado de acessibilidade	44
Figura 2 - Símbolo da acessibilidade	47
Figura 3 - Símbolo Internacional da acessibilidade	47
Figura 4 - Símbolo Internacional da Surdez	47
Figura 5 - Símbolo Internacional de Cegueira	47
Figura 6 - Símbolo de Deficiência Visual	48
Figura 7 - Símbolo da Audiodescrição	48
Figura 8 - Símbolo do Cão-Guia	48
Figura 9 - - Símbolo do Braille	49
Figura 10 - Símbolo de Baixa Visão	49
Figura 11 - Símbolo da audição	49
Figura 12 - Símbolo do Intérprete de Língua Gestual	50
Figura 13 - Símbolo Pessoas com Nanismo	50
Figura 14 - Símbolo Transtorno do Espectro Autista (TEA)	50
Figura 15 - Símbolo de Pessoa com criança de colo	51
Figura 16 - Símbolo de Pessoa com limitação temporária	51
Figura 17 - Projeto ColorAdd	52
Figura 18 - ColorAdd - trilho da Cidade da Calcedónia	52
Figura 19 - Simbolo PNPG	66
Figura 20 - Simbolo GR50	68

Índice de Tabelas

Tabela 1 - etapas da GR50	60
Tabela 2 - serviços e património existentes nas etapas a realizar	61
Tabela 3 descrição detalhada do percurso	81
Tabela 4 - informação detalhada sobre a etapa.....	84
Tabela 5 - descrição detalhada do percurso	88
Tabela 6 - informação detalhada sobre a etapa.....	91
Tabela 7 - descrição detalhada do percurso	95
Tabela 8 - informação detalhada sobre a etapa.....	98
Tabela 9 - descrição detalhada do percurso	102
Tabela 10 - Matriz GR50	107
Tabela 11 - medidas originais (ICNF) e medidas para a sinalização	120
Tabela 12 - Formas de comunicar com a pessoa com deficiência.....	137
Tabela 13 - recomendações ao participante para planear a atividade	139
Tabela 14 - dados a fornecer ao técnico do 112	140
Tabela 15 - contactos de emergência associados à GR50	141
Tabela 16 - serviços existentes nas freguesias das etapas do projeto	142
Tabela 17 - horário de funcionamento dos serviços existentes das 4 etapas	143
Tabela 18 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 1	144
Tabela 19 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 3	145
Tabela 20 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 6	146
Tabela 21 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 10	147
Tabela 22 - identificação dos principais riscos durante os percursos.....	148
Tabela 23 - análise dos serviços moveis pelas localidades	149

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - informação detalhada sobre a etapa	77
Gráfico 2 - altimetria etapa 1: site GR50	77
Gráfico 3 - altimetria etapa 1: aplicação Strava.....	77
Gráfico 4 - análise da matriz.....	83
Gráfico 5 - altimetria etapa 3: site GR50	84
Gráfico 6 - altimetria etapa 3: aplicação Strava.....	84
Gráfico 7 - análise da matriz.....	90
Gráfico 8 - altimetria etapa 6: site GR50	91
Gráfico 9 - altimetria etapa 6: aplicação Strava.....	91
Gráfico 10 - análise da matriz.....	97
Gráfico 11 - altimetria etapa 10: site GR50	98
Gráfico 12 - altimetria etapa 10: aplicação Strava.....	98
Gráfico 13 - análise da matriz.....	105
Gráfico 14 - análise da Matriz.....	109
Gráfico 15 - análise do património.....	110

Capítulo I – Contextualização

1.1 - Introdução

A acessibilidade no Turismo é uma matéria cada vez mais relevante, que constitui um sinal evidente de uma mudança de paradigma ao nível da sociedade e a oportunidade de criar a integração de todos no turismo, uma vez que os cidadãos com deficiência são potenciais clientes, pois as motivações que os levam a fazer turismo são as mesmas que leva outros clientes a fazê-lo.

A UNESCO elaborou a 21 de novembro de 1978, a Carta Internacional de Educação Física e Desporto, onde é citado que no Artº. 1º- 1.1 “Todo ser humano tem o direito fundamental de acesso à educação física, à atividade física e ao desporto, sem qualquer tipo de discriminação com base em etnia, género, orientação sexual, língua, religião, convicção política ou opinião, origem nacional ou social, situação económica ou qualquer outra. “...os governos, as organizações não governamentais competentes, os educadores, as famílias e os próprios indivíduos a nela se inspirarem, a difundi-la e pô-la em prática. Em 2005, esta carta é reformulada em que a este artigo a igualdade de género, descriminação e a inclusão, são princípios fundamentais da humanidade. (UNESCO, 1978 / 2005).

As atividades na natureza são uma prática desportiva que se tem vindo a desenvolver através do turismo de natureza e turismo outdoor, ganhando destaque em Portugal através da criação de ecovias e ecopistas, trilhos, entre os quais, Grandes Rotas (GR), cujo desenvolvimento é por vezes, acompanhado por investimento que visa a criação de oferta e infraestruturas de apoio nas aldeias e aglomerados que as integra, com vista à valorização do património cultural e humano.

Porém, tornar a natureza acessível é um processo complexo e por vezes impossível. As características da orografia (terreno irregular), condições do próprio terreno e a incerteza do que podemos encontrar pelo caminho (árvores caídas, poças de água, caminhos inacessíveis) torna-se um percurso difícil para pessoas sem qualquer limitação, o que para pessoas com mobilidade reduzida ou outra limitação é um desafio ainda maior. Mas tem-se assistido a esforços por parte de várias entidades no sentido de contrariar as adversidades identificadas, recorrendo das soluções usadas na acessibilidade urbana, para que sejam aplicadas na natureza.

Assim, este projeto surge com o intuito de verificar e analisar a viabilidade das etapas do Alto Minho da Grande Rota na Peneda - Gerês (GR50), para serem realizadas por pessoas com deficiência. Na ausência de condições para esse efeito, é objetivo propor soluções e mecanismos para que a mesma possa ser realizada por todos, possibilitando uma maior autonomia durante as etapas escolhidas, aumentando assim os potenciais clientes e utilizadores a usufruir da GR50, um produto estruturante da região.

1.2- Formulação do Problema

As pessoas passaram a dar outra importância às atividades ao ar livre e à liberdade proporcionada pela natureza (Job & Paesler, 2013).

O Turismo de Natureza e a visitação em Áreas Protegidas podem gerar impactos bastante positivos ao nível das economias locais, regionais e nacionais, apesar desses benefícios poderem trazer outro tipo de questões e desafios, nomeadamente ecológicos e sociais (Job & Paesler, 2013).

Analizando os atrativos turísticos que se referem ao património natural e cultural do país e aos elementos diferenciadores que atraem o turista a esse destino, pode dizer-se que o turista com deficiência tem exigências especiais e sente-se motivado para viajar como qualquer outro turista. No entanto, tem de ter sempre em consideração a existência de elementos que satisfaçam as suas necessidades básicas (Richards, 2010).

Como a acessibilidade é um assunto em desenvolvimento e sendo um tema que me interessa bastante, juntei o meu gosto pelos trilhos com esta questão pertinente. Surgindo assim este projeto, Acessibilidade na GR50: Parque Nacional Peneda – Gerês , diagnóstico e proposta de intervenção nas 4 etapas de nível fácil do Alto Minho.

1.3. Questão do Projeto

Este projeto apresenta a viabilidade das 4 etapas de nível fácil da GR50 para que a pessoa com deficiência a possa realizar, posteriormente apresenta um conjunto de propostas para proporcionar maior autonomia.

2 - Objetivos

O capítulo dos objetivos destina-se a focar o tema do trabalho, analisando as lacunas e propor soluções para as combater.

2.1 - Objetivo Geral

Acessibilidade na GR50: Parque Nacional Peneda – Gerês , diagnóstico e proposta de intervenção nas 4 etapas de nível fácil do Alto Minho.

3.2 - Objetivos Específicos

- Verificar a acessibilidade em alojamentos, restauração e espaços culturais nas etapas escolhidas para o projeto;
- Propor a acessibilidade dos percursos;
- Criação da sinalização para daltónicos; placas informativas , sinalização do percurso, placas de informação, com relevo, braille;
- Nas Portas do PNPG, disponibilizar informação através de maquetes, sons, mapas em relevo e do uso do Sistema de Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA);
- Planeamento de Rotas de evacuação / Riscos / Plano de Emergência.

3 - Metodologia

Este capítulo tem como principal objetivo descrever os procedimentos utilizados neste trabalho.

A metodologia implementada para a realização deste projeto pode ser dividida em duas partes, que correspondem a duas etapas e necessidades de dados também diferenciados.

A primeira parte consistiu na resposta à necessidade de definir um quadro conceptual e respetivo estado da arte, que se baseou na recolha e análise de bibliografia (dados secundários). Nesta parte ainda é feita a caracterização do público alvo e informações sobre a acessibilidade, legislação e projetos existentes em Portugal, com base em informação secundária, disponível em diversas plataformas sobretudo em formato digital e acesso online.

A segunda parte corresponde a diferentes fases, associadas à caracterização do território e do Caso em Estudo, a Grande Rota 50 e território envolvente, o Parque Nacional da Peneda-Gerês, bem como a recolha de Boas Práticas. Com vista ao reforço da informação secundária foram também realizadas entrevistas semi estruturadas.

Como a GR50 percorre a área do PNPG, totalizando aproximadamente 200km's, antes de avançar para o terreno foi necessário escolher uma área de atuação, mas que esta área representasse o PNPG, nomeadamente zonas florestais e zonas ripícolas. Assim foi escolhido a zona do Alto Minho, com as etapas de nível fácil, que possuem serviços perto.

Por fim, são apresentadas as considerações finais resultantes de toda a pesquisa efetuada ao longo do projeto com a criação de propostas para a temática da Acessibilidade na natureza.

4 - Estrutura do projeto

O seguinte trabalho está organizado em duas partes e 7 capítulos:

Primeira parte:

- Capítulo I – Introdução e apresentação do tema em estudo;
- Capítulo II - Revisão da Literatura, que faz o enquadramento conceptual e estado da arte em relação aos temas identificados, com base na revisão da bibliografia;
- Capítulo III – Casos de projetos Nacionais;
- Capítulo IV – Métodos e procedimentos necessários ao desenvolvimento do projeto, incluindo as visitas ao terreno;

Segunda Parte:

- Capítulo V – Área de estudo: caracterização do PNPG e GR50;
- Capítulo VI – Boas Práticas na GR50: sugestões a implementar no futuro;
- Capítulo VII – Conclusão: apresenta as limitações e perspectivas do projeto, segundo os objetivos a que se propôs;

Bibliografia: apresenta-se as referências bibliográficas que foram utilizadas no projeto.

Apêndices: elementos de apoio, criados como suporte à implementação do projeto.

Anexos: apresenta informações que complementam este projeto.

O objetivo deste capítulo é sintetizar o trabalho agrupando os assuntos, de forma a facilitar a pesquisa para a leitura.

Capítulo II – Enquadramento teórico e conceptual

Neste capítulo será apresentado o enquadramento temático de modo a analisar os diversos conceitos, componentes e especificidades do Turismo de natureza e a acessibilidade e o público alvo em questão.

1- Conceitos

1.1 - Turismo Inclusivo e acessibilidade

1.1.1. Turismo Inclusivo - Turismo Para Todos

A participação em atividades de turismo e de lazer tem vindo a ser cada vez mais reconhecida como uma componente muito importante no desenvolvimento pessoal das pessoas e na melhoria da sua qualidade de vida. Assim, a acessibilidade constitui um elemento fundamental para que esta participação seja inclusiva e que todos possam usufruir.

Ao longo dos anos, as preocupações com responsabilidade social do turismo, equidade, justiça e inclusão social tem vindo a ser tidas em conta e integradas nas recomendações de alguns organismos oficiais do Turismo (Lima Devile, 2009).

Em 2008, foi realizado o estudo “Turismo acessível para todos (2008) – fatores de sucesso e ações para melhorar a qualidade” que teve como objetivo analisar as oportunidades e desafios do Turismo para Todos na Alemanha, mostrar as novas tendências e potencialidades e desenvolver ações para melhorar a qualidade dos produtos e serviços turísticos. Os resultados deste estudo revelam que nos últimos anos a acessibilidade no turismo tem tido cada vez mais importância (Peixoto & Neumann, 2009).

Em 1980, em Manila, foi realizada a Assembleia-geral da Organização Mundial de Turismo, onde se afirmou na sua declaração sobre o turismo mundial que “o direito ao Turismo, que deve conceber-se em harmonia com as prioridades, as instituições e as tradições de cada país, supõe para a sociedade o dever de criar para o conjunto de cidadãos as melhores condições práticas de acesso efetivo e sem discriminação a este tipo de atividade”, estabelecendo a sua preocupação com a acessibilidade (Lima Devile, 2009).

Numa outra Assembleia-geral da Organização Mundial de Turismo, realizado no Chile em 1999, foi elaborado o Código de Ética do Turismo. Nele, no artigo 7.º n.º 4, é estabelecido que deve ser encorajado e facilitado o turismo das famílias, dos jovens e dos estudantes, das pessoas de idade e dos deficientes, realçando assim a crescente preocupação com as condições de acessibilidade para todos (Lima Devile, 2009).

Em 2002, na Cidade do Cabo, foi elaborada a Declaração sobre Turismo Responsável nos Destinos onde se refletiu de forma mais concreta a preocupação com a acessibilidade ao expor em específico que uma das características chave do Turismo Responsável é a necessidade de providenciar acessibilidades a pessoas com mobilidade reduzida, tendo como um dos seus princípios de responsabilidade social a garantia que o turismo seja um experiência social inclusiva e acessível para todos. (Lima Devile, 2009)

É importante realçar, no caso de Portugal, o Decreto-Lei nº 163/2006. Tem como finalidade “garantir e assegurar os direitos das pessoas com necessidades especiais, ou seja, pessoas que se confrontam com barreiras ambientais, impeditivas de uma participação cívica ativa e integral, resultantes de fatores permanentes ou temporários, de deficiências de ordem intelectual, emocional, sensorial, física ou comunicacional”.

1.1.2 - Turismo acessível

O Turismo Acessível, também conhecido como Turismo para Todos, é um tipo de turismo que reconhece que qualquer pessoa deve ter a oportunidade de usar equipamentos e serviços turísticos e que é necessário proporcionar uma oferta de serviços e atividades que se adaptem a pessoas que possuam limitações de modo a corresponder às suas necessidades e exigência específicas.

O Turismo Acessível pretende que se criem condições para que pessoas com qualquer tipo de deficiência possa viajar. Para pessoas com necessidades especiais, a acessibilidade é um requisito obrigatório para que estes participem em qualquer atividade numa vida em sociedade. É importante não esquecer que a acessibilidade não se trata apenas da física, mas sim também visual, auditiva e cognitiva e que esta não tem só em vista as necessidades especiais permanentes, como também as temporárias como efeitos de um acidente, famílias com crianças e/ou idosos (Devile L. , 2009). Assim, pretende-se tornar o Turismo mais inclusivo ao permitir que o usufruto das experiências turísticas seja em pé de igualdade, ou seja, possível de forma igualitária para todos (Saraiva, 2017).

Deste modo, tenciona-se que haja acessibilidade no Turismo que permita que todas as pessoas possam utilizar e usufruir da oferta disponível de forma simples, intuitiva e segura, tornando-a mais confortável e apelativa aos turistas no que diz respeito às respetivas facilidades, estruturas e serviços (Lima Devile, 2009). Nesse sentido, o Turismo Acessível preocupa-se em combater as barreiras físicas, psíquicas e sensoriais que existem no Turismo e que comprometem a integração e participação de todos (Ferreira, 2013).

De acordo com Gonçalves (2015), para nos referirmos à acessibilidade no contexto do turismo, é necessário ter em atenção 3 dimensões:

- a dimensão física, pois a falta de acesso provoca uma barreira muito significativa, sendo assim necessário ter acessos fisicamente acessíveis nas infraestruturas turísticas e de apoio e na oferta em geral;
- a dimensão humana, pois as pessoas são fundamentais no bom desenvolvimento do Turismo, pelo que estas devem estar aptas para receber bem qualquer tipo de turista e evitar atitudes negativas que criem barreiras comportamentais que possam ser difíceis de eliminar e ultrapassar;
- a dimensão informação, que é uma dimensão de extrema importância para captar turistas, em especial para os com deficiência que muitas vezes não têm tanta facilidade em a conseguir; a barreira da informação é ultrapassável com a ajuda de tecnologias de comunicação existentes como as redes sociais e websites especializados; esta informação deve ser concisa, completa transmitida da melhor forma.

Nesse sentido, o Turismo Acessível preocupa-se em combater as barreiras físicas, psíquicas e sensoriais que existem no Turismo e que comprometem a integração e participação de todos.

O turista de Turismo Acessível é uma pessoa que tem uma incapacidade e que viaja de forma voluntária e temporariamente para fora da sua residência e ambiente habitual, tanto para o estrangeiro como no próprio país de residência, por uma razão que não seja a de exercer uma profissão remunerada e por um período de tempo igual ou superior a vinte e quatro horas.

Distingue-se do turista sem incapacidade por estar impossibilitado de executar determinadas atividades ou tarefas durante a sua viagem independentemente e sem ajuda que se deve por várias razões (Devile E. , 2003).

Este turista é qualquer pessoa que apresente necessidades especiais temporárias ou permanentes. Pode ser um idoso, uma grávida, pais com crianças, uma pessoa que sofreu um acidente e tem um pé partido, uma pessoa com deficiência motora, visual, auditiva, cognitiva, entre outras. Quanto mais instruídas e novas estas pessoas com incapacidade forem, maior é a probabilidade de realizarem atividades turísticas. Os homens com incapacidade podem ter maiores reticências em reconhecer que precisam de produtos adaptados às suas necessidades e em adquiri-los (Cruz Saraiva, 2017).

O turista portador de uma incapacidade pretende fugir da sua rotina diária, sendo esta uma das suas principais motivações que o leva a viajar. Ele pretende aprender coisas novas e viver experiência excitantes que não acontecem no seu dia-a-dia. Para além disso, também quer desenvolver capacidades sociais, físicas e intelectuais. Como outras motivações também são o querer viajar com familiares e amigos, ter momentos de lazer e sentir o sentimento de superação com conseguir realizar uma atividade (Cruz Saraiva, 2017).

1.1.3 - Importância das Pessoas na participação no turismo

As necessidades e motivações destes visitantes, dizem respeito às funções corporais (mobilidade, visão, audição e cognitiva) e aos contextos físicos e sociais.

Estas características afetam a sua participação ao nível do apoio necessário, da adequação das condições ambientais e também das atitudes em relação às suas necessidades especiais.

Desta forma, é possível categorizar as necessidades de participação no turismo para Pessoas com necessidades especiais de acordo com a fase de uma viagem turística: planeamento da viagem e durante a realização da viagem.

No que toca ao planeamento da viagem, as pessoas com necessidades especiais valorizam fontes acessíveis com informação correta, útil e atualizada sobre o nível de acessibilidade e adequação dos espaços, infraestruturas e equipamentos, bem como dos produtos e serviços turísticos.

Durante a realização da viagem, as pessoas com necessidades especiais, para além de necessitarem de acessibilidade física global e da aplicação do design universal em todas as componentes de um destino turístico, necessitam da garantia de segurança (por exemplo, a existência de planos de segurança e evacuação).

No âmbito do turismo e lazer, as motivações assentam nos fatores sociopsicológicos "push" (empurrar) e "pull" (puxar), ou seja, a participação no turismo baseia-se na distinção entre fatores de impulso que "empurram" ou impulsionam os indivíduos a participar (relacionados com os próprios desejos dos turistas, internos ou intrínsecos aos indivíduos) e os fatores de atração que "puxam", atraem ou encorajam a participação dos sujeitos (relacionados com os atributos do destino ou da envolvente turística, extrínsecos ou externos aos indivíduos).

O modelo tetra-dimensional citado por Iso-Ahola em 1982, defende que as motivações devem ser analisadas de acordo com um esquema de recompensas psicológicas, tais como: fuga pessoal (para se afastar do ambiente habitual; realizar uma mudança no seu ritmo de vida quotidiana ou superar o mau humor), a busca pessoal (para contar a outros as suas experiências, para se sentir bem consigo mesmo, para experimentar coisas novas por si mesmo), a fuga interpessoal (para evitar pessoas que o incomodam, para fugir de um ambiente social stressante ou para evitar interações com outros), e a busca interpessoal (para estar com pessoas com interesses semelhantes, para se aproximar de amigos/família ou para conhecer pessoas novas) (Snepenger, King, Marshall, & Uysal, 2006).

Por sua vez, (Neulinger, 1981) categorizou as motivações em três tipologias: intrínseca, extrínseca e a combinação das duas anteriores. As motivações intrínsecas são motivações internas ao indivíduo (por exemplo, busca de bem-estar psicológico), enquanto as motivações extrínsecas são externas ao indivíduo, ou seja, estão relacionadas com o seu ambiente envolvente (por exemplo, a obtenção de recompensas monetárias relacionadas com a participação no turismo). A combinação destes dois tipos de motivações resulta num ímpeto de obtenção de benefícios (por exemplo, status social).

Especificamente, no caso das PcNE, diversos estudos revelam uma multiplicidade de motivações de viagem, desde motivações sociais (por exemplo, conhecer pessoas com interesses semelhantes, estar com a família e amigos) até motivações pessoais (por exemplo, estar mais ativa fisicamente, aprender um estilo de vida mais saudável). No que respeita à incapacidade motora destaca-se a necessidade de informação sobre os serviços (transporte, alojamento, atrações, etc.).

No que respeita à acessibilidade, por normas as pessoas procuram saber as dimensões da casa de banho, uma vez que as cadeiras de rodas não têm todas as mesmas dimensões. Na incapacidade visual, as necessidades identificadas, centram-se no alojamento e transporte, com boa localização. Para a incapacidade auditiva, tentam procurar na zona uma associação de surdos para que sejam dadas informações sobre pontos de interesse.

1.1.4 - Responsabilidade Social e Ética

A inclusão abrange todo um conjunto de preocupações sociais, no qual os valores e atitudes, em relação aos seres humanos que vivem em sociedade são revistos, exigindo, assim, mudanças para que esta sociedade possa atender a todos, independentemente da sua condição física, sensorial ou mental. constituem os princípios de inclusão:

1. Celebração das diferenças sem rótulos ou preconceitos;
2. Direito de decidir e tomar decisões;
3. Valorização da diversidade humana;
4. Direito de contribuir com sua experiência;
5. Promoção da aprendizagem cooperativa;
6. Promoção da solidariedade humana;
7. Valorização da cidadania e qualidade de vida.

A inclusão em todos os setores da sociedade significa que esta deve, além de garantir espaços adequados para todos, aceitar e valorizar a diversidade humana. (Rodrigues, 2003)

O principal motivo para este redimensionamento do turismo está basicamente enfocado no seu consumidor, o turista, que além de mais informado de seus direitos, é mais exigente e procura mais qualidade nos serviços.

Por isso, a participação das pessoas em atividades de lazer e de turismo deve ser reconhecida como uma questão de ética e como plataforma para o desenvolvimento pessoal das pessoas, com contributos significativos para a melhoria da sua qualidade de vida.

Como refere (Devile E. , 2009) as pessoas com algum tipo de incapacidade têm os mesmos direitos de qualquer outra aos benefícios e oportunidades que o turismo e o lazer podem oferecer, em condições de conforto e segurança e, neste sentido, o reconhecimento da necessidade de envidar esforços para a promoção de produtos turísticos mais acessíveis é antes de mais uma questão de ética.

(Mendes & Paula, 2008) assumem que o turismo deve, além de se tornar mais eficiente e melhorar a sua qualidade, ser mais autêntico e mais humano. Por conseguinte, deverá permitir às pessoas com deficiência, em contacto com outros ambientes, compreender melhor aquilo que desejam e necessitam, aumentando e melhorando a sua qualidade de vida e participando mais plenamente na sociedade.

O turismo pode assim constituir um potencial motivador da inclusão social, visando o alargamento da participação de todos na atividade turística. Embora a atividade turística seja analisada a partir de uma abordagem económica, no qual o lazer e as viagens são vendidos, transformando os turistas em consumidores, o turismo tem sido mais inclusivo. As preocupações sociais e éticas no âmbito do direito à participação de todas as pessoas têm vindo gradualmente a serem integradas nas recomendações de algumas organizações oficiais do turismo.

Na Assembleia geral da OMT, realizada em Manila em 1980, a Declaração sobre o turismo mundial afirma que “o direito ao turismo, que deve conceber-se em harmonia com as prioridades, as instituições e as tradições de cada país, supõe para a sociedade o dever de criar para o conjunto de cidadãos as melhores condições práticas de acesso efetivo e sem discriminação a este tipo de atividade”.

A abordagem social do turismo acessível traduz-se numa eficaz plataforma de inclusão e responsabilização do sector e, ao mesmo tempo, traz à superfície a necessidade de abordar os aspetos inerentes à sustentabilidade económica do desenvolvimento de produtos turísticos mais acessíveis.

1.1.5 - O Desenho Universal Aplicado ao Turismo

O Desenho Universal (Design For All) é uma abordagem cujo objetivo é o desenho da envolvente construída, produtos e serviços de forma que todas as pessoas possam participar em igualdade na vida da comunidade. Esta filosofia de planeamento é a que serve de base ao conceito de Turismo para Todos. O Design for All é uma filosofia e um processo para atingir a acessibilidade universal, que inclui: o meio construído, os produtos e os serviços, que não são discriminatórios, mas sim seguros, saudáveis, funcionais, compreensíveis e estéticos. Promove soluções de design para que todas as pessoas os possam utilizar e, ao mesmo tempo, participar na construção da nossa sociedade (Peixoto & Neumann, 2009). A aplicação do conceito de Design for All estendem-se a muitas situações do quotidiano e pode trazer vantagens a vários níveis:

- Sustentabilidade económica no sector de turismo e a competitividade das pequenas e médias empresas do sector podem ser incrementadas pela tomada de consciência das novas procuras e exigências e pelo seu desenvolvimento para melhorar a qualidade no serviço e a acessibilidade dos destinos;
- Qualidade dos produtos e inovação são fatores importantes para o sector turístico e para que os destinos se mantenham competitivos;
- Redução da sazonalidade da procura;
- Aumento da qualidade e da diversidade da oferta;
- Minimização na utilização dos recursos;
- Responder de forma eficaz às alterações climáticas;
- Responder eficazmente às alterações demográficas;
- Tornar as férias disponíveis para todos.

2 - Segmentos de Turismo Acessível

No respeito a atendimento prioritário, devem ter também prioridade, Pessoas com deficiência ou incapacidade; Pessoas idosas; Grávidas; Pessoas acompanhadas de crianças de colo. Como é referido no artigo nº 3 do Decreto-Lei n.º 58/2016 de 29 de agosto.

2.1 Tipologias de segmentos em turismo acessível

2.1.1 - Pessoas com deficiência

Deficiência motora

A deficiência motora resulta de uma disfunção física ou motora, a qual pode ser congénita ou adquirida por doença ou acidente. Pode ser permanente e ter um carácter evolutivo ou poderemos falar de limitações de carácter temporário, podendo assumir maior ou menor gravidade.

Pode, também, decorrer de lesões neurológicas, neuromusculares ou ortopédicas, afetando o indivíduo no que diz respeito à sua mobilidade e coordenação motora.

As pessoas com limitações motoras podem ter necessidade de produtos de apoio para a sua deslocação, tais como cadeiras de rodas (manuais ou elétricas), andarilhos, canadianas, próteses e de ter disponíveis lugares para se sentar e descansar.

Necessidades específicas das pessoas com limitações motoras

- Respeitar as necessidades específicas, autonomia e valor pessoal;
- Informação precisa e atualizada sobre a acessibilidade do lugar para onde se dirigem (existência de degraus, rampas, elevadores, largura das portas, de instalações sanitárias adaptadas, etc.);
- Acesso e respetiva utilização das infraestruturas essenciais daquele espaço, nomeadamente através de elevadores ou de outros equipamentos mecânicos capazes de vencer diferentes planos;
- Disponibilização de ajudas técnicas e produtos de apoio (cadeiras de banho, rampas amovíveis, canadianas, andarilhos, etc.), para compensar as diversas barreiras que possam existir;
- Respeito pelo seu ritmo de marcha;
- Locais e assentos para descanso ao longo do percurso; 6 Assistência para subir escadas, caso seja necessário; 6 Apoio no transporte de bagagem, embrulhos, etc.;
- Assistência para a transferência da cadeira de rodas para outro assento;
- Pisos regulares e antiderrapantes;
- Lugar de estacionamento reservado, com as medidas regulamentares e próximo do acesso ao edifício/equipamento.

Deficiência visual

A deficiência visual significa a perda ou redução da capacidade visual, com carácter definitivo, mas muitas vezes gradual, não sendo suscetível de ser melhorada ou corrigida com o uso de lentes e/ou com tratamento. As limitações do campo visual abrangem não só a cegueira (perda total da visão), mas igualmente a visão parcial (baixa visão).

No primeiro caso, a pessoa não vê, mas “sente” o que o rodeia através dos outros sentidos (tato, olfato, audição, gosto), em regra mais desenvolvidos. No segundo caso, a pessoa não vê bem, mas possui visão residual ou condicionada.

As pessoas com limitações visuais podem aprender Braille, um sistema de escrita que lhes permite fazer uma leitura tátil. Para além do Braille, existem cada vez mais tecnologias que permitem o acesso à informação, como audioguias com audiodescrição, por exemplo.

Necessidades específicas das pessoas cegas ou com baixa visão

- Respeitar as necessidades específicas, autonomia e valor pessoal;
- Comunicação baseada na troca de informação oral de carácter descritivo e explicativo;
- Possibilidade de tocar (nos objetos ou pessoas) para uma melhor identificação;
- Iluminação e contrastes cromáticos acentuados que possibilitem um maior grau de autonomia e segurança;
- Descrição clara do meio físico que as rodeia, a fim de perceberem a sua organização e poderem detetar o caminho e os obstáculos existentes para uma deslocação mais fácil. Pode ser solicitada uma visita acompanhada para reconhecimento do espaço;
- Elementos táteis, cromáticos ou outros que sirvam como referência na orientação (pontos de referência no percurso), na identificação e reconhecimento de algo, na diferenciação de um produto específico num conjunto, e na advertência de perigo;
- Acesso a produtos de apoio (bengalas, entrada de cães de assistência, áudio guias, etc.);
- Atenção prioritária em caso de emergência.
- Informação escrita em formato ampliado, em Braille ou informação digital.

Deficiência auditiva

A deficiência auditiva pode ocorrer em qualquer idade. Pode estar relacionada com fatores de natureza hereditária ou congénita (malformações/alterações morfológicas), surgir na sequência de complicações durante o nascimento ou ainda decorrer de doenças ou acidentes.

A consequência mais grave da deficiência auditiva é a dificuldade de comunicação relacionada com o desenvolvimento da fala (oralidade) e da Língua. Por isso, muitos dos que têm dificuldades auditivas podem, igualmente, ter mais dificuldade na compreensão e na expressão escrita e oral

De referir, que os Surdos, que usam a Língua Gestual Portuguesa como língua natural, têm dificuldade na compreensão da informação escrita e dificuldade na escrita, uma vez que a sintaxe gramatical e o vocabulário são distintos entre ambas as línguas.

Em alguns casos, as pessoas com deficiência auditiva podem aprender leitura labial, o que lhes permite compreender a Língua falada através da leitura dos movimentos dos lábios do seu interlocutor. Dependendo da situação e também do grau de incapacidade, podem usar próteses auditivas ou outros equipamentos de apoio, juntamente com o auxílio de sinais luminosos.

Internacionalmente utilizam-se os Sinais Internacionais (International Sign), que permitem uma comunicação básica a turistas Surdos de diversos países. Em Portugal utiliza-se, geralmente, a Língua Gestual Portuguesa (LGP). É importante conhecer algumas expressões básicas para transmitir um bom acolhimento e a perceção de que se conhecem as características do cliente Surdo.

Necessidades específicas das pessoas surdas e/ou com limitações auditivas

- Respeitar as necessidades específicas, autonomia e valor pessoal;
- Um relacionamento interpessoal sereno e amigável (sem ser paternalista), utilizando os acompanhantes para transmitir informação necessária;
- Respeito pela idade da pessoa;
- Agir de forma natural e inclusiva, para ir desmontando preconceitos;
- As informações podem ter que ser repetidas e a sua compreensão e memorização verificada, devendo investir-se na autonomia e responsabilização do cliente pela sua segurança;
- Utilização de simbologia fácil de entender (pictogramas);
- Atenção prioritária em caso de emergência.

Deficiência intelectuais

A deficiência intelectual é a designação que caracteriza as alterações cognitivas que levam a dificuldades de aprendizagem, de pensamento abstrato e de adaptação a novas situações, afetando processos como a memória, a categorização, a aprendizagem e a compreensão, a resolução de problemas, a capacidade linguística ou de verbalização.

As pessoas com deficiência intelectual tendem a ser particularmente recetivas à componente afetiva da comunicação.

Necessidades específicas das pessoas com deficiência intelectual

- Respeitar as necessidades específicas, autonomia e valor pessoal;
- Um relacionamento interpessoal sereno e amigável (sem ser paternalista), utilizando os acompanhantes para transmitir informação necessária;
- Respeito pela idade da pessoa;
- Agir de forma natural e inclusiva, para ir desmontando preconceitos;
- As informações podem ter que ser repetidas e a sua compreensão e memorização verificada, devendo investir-se na autonomia e responsabilização do cliente pela sua segurança;
- Utilização de simbologia fácil de entender (pictogramas);
- Atenção prioritária em caso de emergência.

2.1.2. Segmento Sênior

O envelhecimento é geralmente um processo dinâmico e gradual onde se verificam modificações a vários níveis, que determinam a progressiva

perda da capacidade de adaptação da pessoa ao meio ambiente, originando uma maior vulnerabilidade. O envelhecimento é um processo lento que se caracteriza pela diminuição progressiva de habilidades motoras, sensoriais e cognitivas. No entanto, apesar de se constatar uma diminuição do equilíbrio e uma menor rapidez na execução dos movimentos, isso pode não significar perda de capacidade de deslocação nem problemas de dependência.

Uma vez que os constrangimentos acabam por aparecer, torna-se essencial saber quais as condições físicas e psicológicas que caracterizam pessoas com uma faixa etária mais avançada, para compreender as suas necessidades, preferências e expectativas.

Características e tendências do Turista Sênior

- Disponibilidade para a realização de atividades turísticas fora das épocas de maior procura;
- Crescente procura de atividades ligadas ao estilo de vida saudável, contacto com a natureza, incluindo atividade física e esforço moderados;
- Maior exigência na qualificação dos prestadores de serviços devido a diversas fragilidades e condicionamentos decorrentes da idade;
- Maior exigência na oferta turística adaptada e inclusiva, tendo em conta a envolvente “família” e a sua diversidade.

Necessidades específicas do Cliente Sênior

- Respeitar as necessidades específicas, autonomia e valor pessoal;
- Deferência no relacionamento interpessoal, valorizando o percurso de vida e as experiências do cliente sênior;
- Dar informação detalhada, através de frases simples e explicações claras. A comunicação deve restringir-se à informação mais pertinente. Muitos clientes têm dificuldade de memorização de situações novas e diferentes das suas rotinas;
- Perguntar se o cliente entendeu a informação transmitida, e se necessário, repetir a mesma;
- Disponibilizar alguma informação em suporte de papel (com letras em grande formato, com contraste e com pictogramas), sem prejuízo de poderem, também, ser adotados recursos tecnológicos;
- Dar prioridade no atendimento e apoio para o transporte de bagagem (quando aplicável);

- Ter conhecimento de produtos de apoio, e caso necessário, alugar os mesmos, ainda que fiquem apenas de reserva por razões de segurança;
- Ter conhecimento (características e acessibilidades) do acesso ao local da atividade, serviço de transportes, alojamento e outros locais de interesse, que possam ser sugeridos ao cliente sénior;
- Disponibilizar um atendimento sentado, e zonas de espera com assento.

(Accessible Portugal, 2021)

2.1.3 – Outros segmentos

Grávidas: Todas as entidades públicas e privadas com atendimento presencial vão ter de prestar atendimento prioritário às pessoas com deficiência, idosas, grávidas ou com crianças de colo.

Famílias com crianças: Indicado para pessoas com crianças de colo devem ter o atendimento preferencial em estabelecimentos.

Limitações temporárias: Para pessoas que possuem movimentos limitados por conta da idade, ou esteja com movimentos comprometidos por situações momentâneas, por exemplo, devido a um acidente, ou uso de prótese.

Daltonismo: Incapacidade visual que impossibilita distinguir várias cores. Como resultado da transmissão hereditária, o daltonismo deriva de uma deficiência genética associada ao cromossoma X. A condição é frequentemente chamada de daltonismo, em homenagem a John Dalton, o cientista que, no século XVIII, descreveu a patologia pela primeira vez. (Colloradd, s.d.)

3- Turismo, Desporto e Natureza

3.1 - Turismo e Natureza

O Turismo é um agente que permite o desenvolvimento e evolução da sociedade. Economicamente, é tido como um dos setores que mais cresce a nível mundial e que mais oportunidades oferece de investimentos de sucesso. A evolução do Turismo permite ou tem a capacidade de permitir que as populações conheçam a sua história, as suas origens e que possam se reinventar em termos de desenvolvimento e ideias inovadoras. O Turismo funciona como um “motor” das economias, agregando princípios base de genuinidade, tradição, cultura e de novas estratégias de gestão e organização do setor. O consumo e as tendências dos consumidores cada vez mais informados, evolui para a procura de experiências personalizadas e que lhe permitam diferenciar-se da população em geral. O mundo está a mudar e o Turismo está a mudar o mundo, a globalização assente numa competitividade sustentável será um dos pilares do futuro turístico a nível mundial (Ramos & Costa, 2013).

Relativamente ao turismo de natureza, o Plano Estratégico Nacional do Turismo (PENT) diz-nos que o turismo de natureza é para Portugal um dos 10 produtos estratégicos (Turismo, 2013).

Pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP) o pedestrianismo ou trekking é definido como uma atividade desportiva, turística e ambiental que consiste em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano. Tratando-se, em geral, de uma atividade simultaneamente relaxante e agradável. Daí que possa ser praticada “dos 8 aos 80” anos de idade, em família ou entre amigos, não envolvendo grandes dificuldades técnicas” (FCMP, s.d.).

3.2 - Desporto e atividade física

A Federação Portuguesa de Desporto para Deficientes, define a atividade física como o movimento corporal produzido pelos músculos proporcionando um gasto de energia. Com efeito, o cidadão portador de deficiência deve poder escolher participar em várias atividades, como o desporto de alto rendimento, o desporto organizado de forma regular, o desporto de recreação para satisfação pessoal e o desporto orientado para a saúde ou para a manutenção e/ou para o desenvolvimento da condição física. Os benefícios são de várias ordens, como psicológicos, sociais, físicos e fisiológicos (IPDJ, O Desporto para Pessoas com Deficiência , 2016)

O desenvolvimento de uma aptidão física, habilidades motoras ou reabilitação funcional, definido de acordo com o diagnóstico de necessidade ou carências específicas dos praticantes, em contextos sociais diferenciados (Caspersen, 1985) (Araújo & Pavin, 2004).

Os benefícios inerentes à prática de Atividade física, são amplamente reconhecidos, quer no ponto de vista fisiológico, quer do ponto de vista psicológico (Gouveia M. J., 2001).

Uma atividade física bem executada e planeada traz inúmeros benefícios a qualquer tipo de população, mas, a inatividade física está associada a elevados danos para a saúde.

O sedentarismo é um fator de risco considerável e exerce influência negativa direta sobre os fatores de risco como a obesidade, hipertensão, diabetes, entre outros, também está relacionado com a redução da força estática e dinâmica e da endurance muscular, aumentando assim os riscos de acidentes e lesões do aparelho locomotor (Whitt-Glover, O'Neill, & Stettler, 2006).

Os estudos sobre barreiras à prática da atividade física de grupos especiais, no caso de pessoas com deficiência, ainda que escassos, referem mais barreiras relacionadas com fatores pessoais e ambientais. Os fatores pessoais estão ligados às variáveis sociodemográficas, cognitivas, psicológicas e ao histórico pessoal, estas por sua vez associados a pessoas com deficiência. Por outro lado, os fatores ambientais estão relacionados ao ambiente físico e social (Okuma, 1997).

Nesta perspectiva, os indivíduos com deficiências também vivem à margem, ficando frequentemente excluídos de uma participação ativa na sociedade e isso inclui a prática de atividade física (Duarte & Lima, 2003).

3.2.1 - Desporto e Turismo

Entende-se por Desporto, todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis (Desporto, 2001). O Desporto apresenta uma forte e inegável ligação com o setor do Turismo, contribuindo para alavancar o desenvolvimento local, regional e nacional quer através das atividades desenvolvidas no âmbito do Desporto Federado realizadas nos diferentes contextos de prática de forma regular ou através de eventos (alguns deles de elevada expressão à escala internacional), quer no âmbito das atividades desenvolvidas no Desporto para Todos, utilizando infraestruturas artificiais, explorando o contexto natural, ou participando em atividades físicas e desportivas de âmbito recreativo e não formal.

Em termos de boas práticas neste âmbito (desporto e turismo), existem em Portugal inúmeros exemplos onde, a partir da potenciação das condições existentes, é possível contribuir de forma objetiva para alavancar o desenvolvimento regional e local.

Assim, as boas práticas da ligação entre o Desporto e o Turismo encontram-se em atividades que potenciem os recursos naturais existentes de forma a poder aumentar as oportunidades de participação de todos os segmentos da população, respeitando os princípios de desenvolvimento sustentável, a matriz dos valores éticos da sociedade e as tradições culturais associadas ao desporto (IPDJ, 2016).

3.3 - Turismo Ativo

O Turismo Ativo é aquele que compreende atividades que se realizam em estreito contacto com a Natureza, sejam em terra, no ar ou na água. Hoje em dia há parques de aventura ou empresas de turismo ativo que se dedicam à exploração de várias destas atividades. Esta modalidade inclui atividades mais especializadas, ditas “de aventura”, como o slide e o rappel, atividades de intensidade leve a moderada, como o golfe e passeios equestres, ou apenas passeios pedestres e de bicicleta (Turismo de Portugal, 2014).

3.3.1 - Pedestrianismo, Percursos Pedestres e Turismo Pedestre

Pedestrianismo é o ato de caminhar e está associado à história do homem que sempre atravessou continentes para procurar alimento, transacionar, conquistar terras e povos, conduzir os rebanhos em transumância.

Na Idade Média e no Renascimento, eram sobretudo os comerciantes e os peregrinos que se deslocavam por milhares de quilómetros, em viagens à procura de novos mercados, da espiritualidade e da saúde, à descoberta de novos mundos (Bietolini, 2007).

No séc. XIX, o passeio pedestre era uma forma de exercitar não só o corpo, mas também o espírito, como uma atividade capaz de proporcionar o contacto com os outros e com a natureza. Ao passearmos a pé ficamos totalmente livres para observar as coisas como melhor convier, com uma completa tranquilidade de alma e podemos adaptar o movimento do corpo às exigências do espírito (Schelle, 2008).

No séc. XIX, começaram a ser apreciadas as caminhadas, a escalada de uma montanha pelo prazer de desfrutar de vistas grandiosas, sentir emoções e sensações novas, descobrir ambientes desconhecidos, como a neve na alta montanha.

Andar a pé é a melhor forma de aprender a conhecer a natureza, a cultura e a população de determinado local.

Caminhar pelo puro prazer de caminhar, para explorar, por razões de saúde e bem estar físico e espiritual, pelo convívio, para conhecer os próprios limites, para contemplar paisagens, para observar a natureza, como forma de escapar à vida de todos os dias, utilizando caminhos ou trilhos existentes, é a atividade a que se dá o nome de pedestrianismo, cada vez mais popular nas sociedades desenvolvidas.

A palavra trekking, também associada à mesma atividade, utiliza-se para designar as deslocações a pé, de alguns dias, em grande parte através de carreiros ou trilhos, em zonas montanhosas sem ligação a outras vias de comunicação (Bietolini, 2007).

No conjunto de atividades de ar livre, o pedestrianismo destaca-se como atividade em crescimento, pela sua informalidade, baixo custo e fácil acesso. São diversos os fatores que influenciam a procura de atividades de lazer. Além da disponibilidade financeira, a sazonalidade, o género e condicionantes sociais e os recursos e modas, o rendimento económico e a disponibilidade financeira, não condicionam as atividades de lazer de baixo custo (Hall & Page, 1999).

O género é um facto poderoso em termos de influência na prática de atividades de lazer. As mulheres com filhos têm menos tempo livre e participam menos em atividades de lazer. No caso do pedestrianismo, verifica-se que as mulheres têm uma representatividade importante. Os programas de passeios pedestres dirigidos a famílias com filhos pequenos, contribuem certamente para esta participação das mulheres (Hall & Page, 1999).

O pedestrianismo apresenta assim fatores que contribuem para a sua popularidade e crescimento entre as atividades de lazer: é uma atividade de baixo custo para o praticante, pouco exigente em termos de forma física, sendo praticado por mulheres, crianças e pessoas pertencentes às faixas etárias mais elevadas.

A oferta de percursos sinalizados é cada vez mais abrangente em termos geográficos, tornando a atividade cada vez mais acessível a um maior número de pessoas.

Os percursos pedestres, ou trilhos, constituem a principal infra-estrutura ou equipamento para a prática de pedestrianismo. São caminhos, marcados ou não, que são promovidos e divulgados com esse propósito.

As entidades responsáveis pela implementação e manutenção de percursos não são as mesmas em todos os países, nem em todas as regiões. Podem ser clubes e federações ligadas ao desporto, montanhismo, campismo ou turismo, entidades de administração pública locais, regionais ou nacionais, ou ainda entidades oficiais de turismo.

As marcas desenham-se com tinta, de preferência pouco agressiva para o meio ambiente, em locais bem visíveis, como árvores, postes, pedras e outros suportes fixos que existam no percurso.

A sinalização pode ser complementada com placas e painéis indicativos e informativos, com o objetivo de fornecer aos utilizadores mais informação sobre o trilha.

As placas informativas são sinais que prestam informação complementar e não propriamente sobre o percurso em si. Assinalam, por exemplo, locais de acampamento, abastecimento, miradouros, transportes, etc. Geralmente, apresentam forma quadrada, tamanho variável e material resistente ao exterior.

As placas indicativas orientam para determinado ponto de interesse próximo do percurso: um monumento, uma povoação ou um miradouro, por exemplo, indicando a distância. A sua forma é retangular com um dos lados em forma de “flecha”, indicando a direção a seguir. Os painéis informativos encontram-se, habitualmente, no início do percurso, ou em pontos de acesso ao percurso. Contém informação sobre o percurso, sobre a área envolvente e outra informação que possa ser útil.

Assim, pode encontrar-se neste tipo de painéis, em relação ao percurso: mapa ou esquema, distância total, grau de dificuldade, descrição genérica e legenda das marcas utilizadas e entidade responsável; em relação à área envolvente: informação histórica, património natural e cultural, descrição da paisagem, contactos úteis e de emergência / segurança, transportes, locais de alojamento, restaurantes, ou qualquer outra informação considerada oportuna.

A forma e dimensão dos percursos são também variáveis. Quanto à forma do percurso, distinguem-se em linear e circular. Num percurso linear, ou aberto, o ponto de partida é diferente do ponto de chegada. O percurso circular, também denominado fechado, começa e acaba no mesmo ponto.

Quanto à sua extensão, os percursos de Grande Rota (GR) têm geralmente uma extensão superior a 30 km. Os percursos de Pequena Rota (PR) a sua extensão não devem exceder os 30 km.

A Europa é atravessada por uma rede de 11 percursos de Grande Rota que se desenvolvem através de vários países. Estes percursos identificam-se com a letra “E” seguida do número do percurso (FCMP, s.d.).

3.3.2 - Práticas de Pedestrianismo

Distinguem-se o passeio pedestre, o passeio “desportivo”, num terreno acidentado ou com um ritmo despachado, constituindo o passeio pedestre, para a maioria dos praticantes, uma atividade de lazer e não uma atividade desportiva.

Não existe um perfil típico do caminhante, uma vez que esta atividade abrange todas as camadas da população. No entanto, pode destacar-se uma presença importante de mulheres, a prática em família, a presença de indivíduos com mais de 50 anos e o facto de os praticantes da marcha e do passeio pedestre pertencerem a estratos sócio-económicos médios e superiores (Kouchner & Lyard, s.d.).

As motivações dos praticantes de pedestrianismo encontram-se frequentemente associadas à natureza, a um ambiente considerado intacto, preservado e à contemplação de belas paisagens.

A procura do bem-estar físico também se encontra entre as motivações dos caminhantes, principalmente nas mulheres e grupos mais idosos (Kouchner & Lyard, 2001).

Os condicionalismos geográficos, determinam que estes territórios sejam atingidos pelo isolamento, êxodo e envelhecimento da população, bem como por transformações nos sistemas de produção, agropecuária e exploração florestal.

Estes fatores, agravados ainda pela erosão dos solos, uma gestão deficiente do património florestal e a ação destruidora dos fogos, ameaçam a viabilidade e sustentabilidade dos modelos existentes.

A procura de formas alternativas de desenvolvimento dos territórios de montanha tem levado à adoção de estratégias que incluem o turismo como parte de uma solução para revitalizar estas áreas (Borges & Lima, 2006).

O passeio pedestre, cada vez mais presente nos hábitos de lazer da população europeia, tem assumido uma importância crescente também ao nível da revitalização de espaços, nomeadamente rurais, naturais e de montanha, onde novos produtos turísticos apresentam-se como alternativa de desenvolvimento (Tribe, Font, Griffiths, Vickery, & Yale, 2000).

O produto turístico integra componentes principais, as atrações, as instalações e serviços no destino e as acessibilidades ao destino. Nesta linha de ideias, mais do que um simples caminho, o que o turista de passeio pedestre “consome” é com efeito uma região, com as suas paisagens e a sua identidade, itinerários adaptados, serviços e um acolhimento antes, durante e depois do seu passeio (Kouchner & Lyard, 2001).

3.3.3 - Pedestrianismo e Percursos Pedestres em Portugal

O pedestrianismo em Portugal, como atividade de lazer com alguma popularidade, é recente. A atividade esteve, durante muito anos, ligada a grupos de montanha e de atividades de ar livre. Só a partir da década de 1990 é que se começam a divulgar normas de marcação e são sinalizados os primeiros percursos pedestres.

Nesta altura, começam a surgir as primeiras publicações de divulgação de percursos pedestres. Os principais promotores de percursos e dinamizadores de atividades de pedestrianismo são, inicialmente, os clubes.

Numa fase posterior, as câmaras municipais, juntas de freguesia e associações de desenvolvimento assumem um importante papel na promoção da atividade, através da implementação de novos percursos pedestres e da organização de atividades.

3.4- Acessibilidade no turismo ativo e de natureza

Os percursos pedestres integram, geralmente, destinos longe das cidades e não têm infraestruturas urbanas disponíveis. Estão também sujeitos às dificuldades de acesso impostas pela própria Natureza, como por exemplo pedras e terra enlameada, subidas e descidas íngremes (Kouchner F. e., 2001).

Pessoas com mobilidade reduzida, utilizadoras de cadeira de rodas ou com deficiência visual, assustam-se em explorar estes percursos naturais, frequentemente íngremes, estreitos e desnivelados. Torna-se, portanto, necessária a utilização de produtos de apoio para ultrapassar estes obstáculos e oferecer maior segurança e conforto ao participante.

Outro receio comum entre os participantes é encontrar surpresas desagradáveis ao longo do percurso (Turismo de Portugal, 2014).

Seja pela falta de manutenção e conservação do percurso, que, entretanto, o pode ter tornado inacessível, ou pelas suas características. Uma vez iniciado o percurso não deve haver alterações ao que foi previamente estudado, já que estas atividades costumam ser meticulosamente preparadas para garantir que tudo corre bem (Turismo de Portugal, 2014).

Toda essa informação deve ser reforçada com sinalética no local, indicando a extensão do percurso, a duração média, o tipo de piso, a variação da amplitude, reportando-se ainda a possíveis riscos ou pontos perigosos. Pode até considerar a criação de pontos de refúgio, onde os caminhantes podem pedir apoio através de um sistema de comunicação aí instalado, beber água ou descansar um pouco (Accessible Portugal, 2021). Reforça-se que não deve haver percursos distintos para diferentes tipos de caminhantes, a menos que seja pela facilidade que esses percursos podem oferecer. Nesse caso, são denominados percursos alternativos. Esses percursos não se destinam especificamente a quem tem mobilidade reduzida, pois famílias com crianças pequenas, seniores e doentes crónicos são também potenciais utilizadores. A superfície dos pisos dos caminhos deve ser firme e consistente, por exemplo de terra compacta, e ter um sistema de drenagem lateral de modo a evitar o seu desgaste (Rota sem Barreiras, 2013).

O produto de apoio mais adequado a este tipo de atividade é a joëlette. A joëlette é uma cadeira de uma roda (ou até 4) desenvolvida para facilitar a mobilidade em locais de solo acidentado e com grandes obstáculos naturais, ou com passagem por locais estreitos. A cadeira é operada por terceiros através de duas pegas. Equipamento muito utilizado em passeios pedestres.

É útil tanto para questões de mobilidade (reduzida ou condicionada), como para pessoas cegas ou com baixa visão. É também um bom equipamento de apoio extra que pode acompanhar o grupo para qualquer eventualidade, acabando por transportar quem se possa magoar ou se sinta cansado (Rota sem Barreiras, 2013). Ao utilizar a joëlette, ao longo da atividade é preciso ter em atenção ao conforto do participante, já que as irregularidades e sinuosidades do percurso podem alterar a sua posição na cadeira de rodas ou na joëlette (FLOEMA, s.d.).

No caso de ter deficiência visual, uma técnica segura para a condução desses participantes em caminhadas pela natureza é a utilização de paus/varas (por exemplo, cabos de vassoura). Nas duas extremidades estarão duas pessoas normovisuais e ao centro, protegida, a pessoa com deficiência visual, que sentirá os movimentos do condutor dianteiro e será amparada pelo de trás no caso de algo acontecer (Acessibilidade para a pessoa cegas em trilhos , s.d.)



Ilustração 2 - Joëlette – município dos Arcos de Valdevez

https://www.cmav.pt/pages/1848?news_id=5127



Ilustração 1 - Exemplo: trilho em Espanha para pessoas cegas

<https://pt.wikiloc.com/trilhas-para-cegos/cases-i-boades-rellinars-119347370>

3.5 - Turismo de Natureza e novas tecnologias

O turismo baseado na natureza, nas atividades recreativas e na visita a parques naturais e áreas protegidas tem vindo a aumentar em todo o mundo (Mendes, Silva, Grilo, Rosalino, & Silva, 2012). Na Europa, esta tendência é claramente visível e Portugal não é uma exceção (Pickering, Barros, Dario, Rossi, & Hernando, 2016).

O turismo e a visitação sempre estiveram intrinsecamente ligados às áreas protegidas, sendo reconhecidos pela Convenção sobre Diversidade Biológica Plano estratégico para a biodiversidade 2011-2020 como um serviço de ecossistema que tem o potencial “de contribuir diretamente para as áreas protegidas como uma estratégia global de conservação (Leung, et al., 2018).

É nas áreas protegidas que a prática de turismo de natureza, toma um lugar privilegiado e a experiência oferecida ao visitante tem uma maior singularidade e atratividade (Eagles, J., Haynes, D., & McCool, 2002).

As áreas protegidas são muito atraentes para a crescente procura por atividades ao ar livre, e atividades apreciativas de ambientes naturais, que promovem o bem-estar e trazem benefícios relevantes para o próprio visitante (Milcu, Hanspach, Abson, & Fischer, 2013),

É necessário que sempre que o turismo ocorra em áreas protegidas existam estruturas adequadas e estratégias de gestão implementadas para garantir que os valores naturais e culturais da área se mantêm o mais íntegros possível (Buckley, 2013).

Assim, o desenvolvimento de novas tecnologias, trouxe novos métodos, que aliviam os custos e o tempo despendido em campo, e fornecem informação mais diversificada como é o caso das plataformas que usam GIS/PPGIS e Web 2.0. Estas têm provado, em vários estudos, nomeadamente em Portugal, ser já ferramentas úteis para melhor planear, monitorizar e gerir atividades nas áreas naturais (Silva, Mendes, Santos, Vasco, & Ferreira, 2014).

Estes serviços servem assim para upload, procura e descarregamento de tracks GPS de todo o mundo, e já foram testados como método de monitorização de atividades recreativas em áreas protegidas (Walden-Schreiner, Rossi, Barros, Pickering, & Leung, 2018).

Aplicações destinadas a trilhos, como alltrails (<https://www.alltrails.com/pt-pt/?referrer=gpsies.com>), wikiloc (<https://pt.wikiloc.com/>), oruxmaps (<https://www.oruxmaps.com/cs/en/>), permitem descarregar o ficheiro do percurso, para pedestrianismo, bicicletas ou outras modalidades desportivas, facilitando a realização da atividade. Estas aplicações permitem também relatar erros, falhas, perigos ou informações relevantes.

No caso do site da GR50 (<https://walkingpenedageres.pt/pt/grande-rota/>) também é possível descarregar o tracks do percurso e relatar qualquer situação relevante, que antes de ser exposta ao público é analisada pela entidade promotora.

4 - Desporto adaptado

4.1- A origem do Desporto Adaptado

Em finais do sec. XIX, surgiu nos Estados Unidos, com impulso e organização de escolas especiais, um movimento de integração de indivíduos com deficiência através do desporto adaptado, e inicialmente restrito à participação de pessoas surdas que, em 1924, culminaram com a realização dos “Jogos do Silêncio”, em Paris, tendo reunido atletas de diversos países (Winnick, 2004).

Em 1918, a prática desportiva para pessoas com deficiência física iniciou-se na Alemanha, para suavizar os horrores da Primeira Guerra Mundial.

O fim da Segunda Guerra Mundial (1939-1945) foi um marco para a evolução do desporto adaptado destinado pessoas com deficiência.

Na realidade, muitos dos soldados que retornaram aos seus países eram portadores de lesões traumáticas, quer psicológicas quer físicas.

Na Europa e nos Estados Unidos essa preocupação foi maior, e os resultados dela foram notavelmente evidenciados. Aos poucos ex-veteranos da guerra começaram a obter grande êxito em atividades desportivas, com especial destaque para: o basquete sobre cadeira de rodas e o atletismo.

Enquanto na Inglaterra o objetivo maior era a reabilitação pelo desporto, nos Estados Unidos a meta final era a competição e na Inglaterra, no hospital Stoke Mandeville, obtém-se inúmeros sucessos com a reabilitação de ex-combatentes através de jogos desportivos com cadeira de rodas (Matos, 1994).

Em 1948 aconteceram os Jogos Olímpicos de Verão, em Londres, os primeiros jogos para paraplégicos, estes jogos contaram com a participação de 16 atletas ingleses nas modalidades de: arco e flecha, tiro ao alvo e lançamento de dardo (Gorgatti, 2008).

A designação de “Paraolimpíadas”, surge em 1964, na Olimpíada de Tóquio, como um tributo a Alice Hunter, paciente paraplégica do Stoke Mandeville Hospital que, na sua biografia intitulada de “Alice Mandeville Paralympiad” (Alice das Paraolimpíadas), escreveu para a revista de desporto “The Cord Journal of the Paraplegics”.

Assim, as “Paraolimpíadas”, para a qual a doença da autora remete, haveria de influenciar a manifestação desportiva global destinada a pessoas com deficiência, ou seja, os Jogos Paraolímpicos (Mauerberg-de-Castro, 2005).

4.2 - O Desporto Adaptado em Portugal

Em Portugal, o primeiro passo no desporto adaptado teve a sua origem na guerra colonial, em hospitais de reabilitação, nomeadamente, no Centro de Reabilitação de Alcoitão, através da ocupação dos tempos livres com atividades desportivas (Louro, 2001).

Na Constituição da República Portuguesa de 1976, Artº. 79º – Cultura física e desporto. Neste, e de forma marcante, postula-se o direito de acesso a todo o cidadão à cultura física e ao desporto. Preconizando-se, o princípio da universalidade no acesso à prática desportiva.

Nesse âmbito, em 1989 a Assembleia da República, aprova a Lei de Bases da Prevenção e da Reabilitação e Integração das Pessoas com Deficiência – Lei Nº 9/89, de 2 de maio -, que, em 2004, viria ser revogada com a promulgação da Lei Nº 38/2004, de 18 de agosto, que consagra o Regime Jurídico da Prevenção, Habilitação, Reabilitação e Participação da Pessoa com Deficiência.

Segundo o artigo 38º, constata-se a sustentação dos desportos pois contribuem para o bem-estar pessoal e para o desenvolvimento das capacidades de interação social, devendo-se assim, criar condições para a participação da pessoa com deficiência, nomeadamente a criação de estruturas adequadas (República, 2007).

4.3 - O Desporto Adaptado e os seus benefícios

A importância do desporto para os indivíduos com deficiência, tal como para aqueles que não apresentam deficiência é um facto a registar. Porém os indivíduos com deficiência podem mesmo assumir um carácter mais importante, dada a sua condição física. Nem todos se tornam atletas de elite, contudo origina grandes benefícios. (Louro, 2001).

O desporto tem tido um papel importante na inclusão social e no reconhecimento das capacidades e potencialidades das pessoas com deficiência (Carvalho, 2009).

Uma pessoa ter uma deficiência, até a bem pouco tempo, era visto como uma complicação para que esta pudesse levar uma vida normal, sendo que esta tinha de se adaptar às condições que os bens, serviço, produtos e infraestruturas oferecessem.

Deste modo, segundo a ICIDH, Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde, a Deficiência é “perda ou anormalidade de estrutura ou função psicológica, fisiológica ou anatômica, temporária ou permanente. Incluem-se nessas a ocorrência de uma anomalia, defeito ou perda de um membro, órgão, tecido ou qualquer outra estrutura do corpo, inclusive das funções mentais. Representa a exteriorização de um estado patológico, refletindo um distúrbio orgânico, uma perturbação no órgão”. Se a uma limitação se associarem outras de naturezas diferentes estaremos a falar de multideficiência.

5 - Enquadramento Legal, normas de qualidade e requisitos para a criação de oferta acessível

5.1 - Enquadramento legal e normas de qualidade

5.1.1 - Legislação

Bases gerais do regime jurídico - Lei n.º 38/2004, de 18 de agosto: A nível nacional, realça-se, por um lado, a Lei n.º 38/2004, de 18 de agosto, lei-quadro que define as bases gerais do regime jurídico da prevenção, habilitação, reabilitação e participação da pessoa com deficiência, que permite a adoção de medidas específicas necessárias, nomeadamente para assegurar os direitos de consumidor das pessoas com deficiência, incluindo o direito à informação sobre os serviços e recursos que lhes são dirigidos, em formatos acessíveis e em modelos sensoriais vários.

Por outro lado, destaca-se a Estratégia Nacional para a Inclusão das Pessoas com Deficiência 2021-2025, que prevê um conjunto alargado de medidas e ações a desenvolver neste período, que procuraram desenvolver soluções à promoção da autonomia, da participação e da autodeterminação das pessoas com deficiência, dedicados à promoção de um ambiente inclusivo em respeito ao universo da acessibilidade, incluindo ao nível da informação e comunicação.

Requisitos de acessibilidade de produtos e serviços - Decreto-Lei n.º 82/2022, de 6 de dezembro: Transpõe a Diretiva (UE) 2019/882, relativa aos requisitos de acessibilidade de produtos e serviços, que visa harmonizar os requisitos aplicáveis a determinados produtos e serviços, de modo a garantir o correto funcionamento do mercado interno da União Europeia, eliminando e impedindo quaisquer barreiras à livre circulação que possam existir decorrentes de legislações nacionais divergentes.

Assegurar que pessoas com deficiência tenham acesso, em condições de igualdade com os demais, ao ambiente físico, aos transportes, à informação e às comunicações, incluindo as tecnologias e os sistemas de informação e comunicação, e a outras instalações e serviços abertos ou prestados ao público, tanto nas áreas urbanas como nas áreas rurais.

Produtos de apoio a pessoas com deficiência e com incapacidade temporária - Decreto-Lei n.º 42/2011 de 23 de março: Decreto-Lei n.º 93/2009, de 16 de abril, que aprova o sistema de atribuição de produtos de apoio a pessoas com deficiência e a pessoas com incapacidade temporária, alterado pelo Decreto-Lei n.º 42/2011, de 23 de março. O SAPA tem como objetivo principal atribuir, de forma gratuita, a pessoas com deficiência ou com uma incapacidade temporária, produtos, equipamentos ou sistemas técnicos especialmente adaptados que previnam, compensem, atenuem ou neutralizem a sua limitação funcional.

Acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos – Decreto-Lei n.º 163/2006 de 8 de agosto: O Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto, que aprova o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais, revogando o Decreto-Lei n.º 123/97, de 22 de Maio. São aprovadas as normas técnicas destinadas a permitir a acessibilidade das pessoas com mobilidade condicionada, nomeadamente através da supressão das barreiras urbanísticas e arquitetónicas nos edifícios públicos, equipamentos coletivos e via pública.

Atendimento Prioritário - Decreto-Lei n.º 58/2016 de 29 de agosto: O Decreto-Lei n.º 58/2016, de 29 de agosto, que institui a obrigatoriedade de prestar atendimento prioritário às pessoas com deficiência, pessoas idosas, grávidas e pessoas acompanhadas de crianças de colo, para todas as entidades públicas e privadas que prestem atendimento presencial ao público.

Braille - Decreto-Lei n.º 126/2017 de 4 de outubro: Uniformizar em Portugal o método de leitura e escrita do Sistema Braille para uso dos cegos, em harmonia com a nova ortografia oficial e aprovou o método de leitura que faz parte integrante do referido decreto. Assim, torna-se necessário oficializar o material e as suas diversas aplicações e definir as condições adequadas ao enquadramento, estruturação, normalização e orientação do emprego do Braille, bem como o seu desenvolvimento como o meio natural de leitura e escrita das pessoas com deficiência visual, o que o torna numa ferramenta imprescindível à sua integração familiar, escolar, profissional e social.

Decreto-Lei n.º 74/2007: Consagra o direito de acesso das pessoas com deficiência acompanhadas de cães de assistência a locais, transportes e estabelecimentos de acesso público.

Lei de Bases do Sistema Desportivo – n.º 312/2018 de 19 de dezembro: Portaria n.º 103/2014, de 15 de maio, que fixa os resultados desportivos a considerar, o montante e os termos da atribuição de prémios em reconhecimento do valor e mérito de êxitos desportivos. Portaria n.º 332-A/2018, de 27 de dezembro, 1ª alteração da Portaria n.º 103/2014, de 15 de maio, que fixa os resultados desportivos a considerar, o montante e os termos da atribuição de prémios em reconhecimento do valor e mérito de êxitos desportivos. Resolução da Assembleia da República n.º 312/2018, de 19 de dezembro, que recomenda ao Governo a equiparação dos valores das bolsas e apoios atribuídos aos atletas paralímpicos com os dos olímpicos.

5.1.2 - Normas e selos de qualidade

Turismo acessível para todos - Norma Portuguesa - ISO 21902:2021: O Turismo de Portugal, em parceria com o IPQ, elaborou a nova Norma Portuguesa ISO 21902 – Turismo acessível para todos, publicada a 18 de abril de 2022 e que resultou da tradução para português da Norma ISO 21902:2021 que fornece requisitos e diretrizes para facilitar o acesso à fruição turística por pessoas de todas as idades e capacidades. Este novo normativo nacional pretende, assim, facilitar o acesso dos agentes turísticos nacionais a esta importante informação, no que diz respeito à acessibilidade turística.

Tem como missão definir os referenciais de qualidade para as atividades turísticas no domínio das instalações e serviços. A Norma ISO 21902 – Turismo e serviços relacionados - Turismo acessível para todos, foi recentemente publicada no dia 13 de julho de 2021, tendo sido acompanhada pela Subcomissão 8 – Turismo acessível.

Esta norma internacional visa fornecer informação sobre os requisitos de acessibilidade necessários e dar orientações para facilitar o acesso à fruição turística por pessoas de todas as idades e capacidades, nisso incluídas pessoas que possam enfrentar problemas de acessibilidade permanentes ou temporárias (pessoas acidentadas, grávidas, famílias com crianças pequenas) ou que necessitem de requisitos de acesso específicos (deficiência física, sensorial ou cognitiva).

Destina-se a toda a cadeia de valor do turismo, desde autoridades nacionais, regionais e locais, aos serviços de restauração, alojamento turístico, agências de viagens, animação turística, transporte, entre outros, deixando clara a necessidade de todos os prestadores de serviços de turismo no destino serem acessíveis a fim de serem capazes de oferecer uma experiência de viagem satisfatória para todas as pessoas.

Norma Portuguesa 4523 - Turismo Acessível em Estabelecimentos Hoteleiros: promove boas práticas de serviço em estabelecimentos hoteleiros, com vista a definir um referencial de qualidade em matéria de atendimento inclusivo (da forma como os serviços são prestados) e acessibilidade do meio físico (das condições materiais para a prestação do serviço).

Esta norma nacional foi revista com o objetivo de responder às necessidades do mercado e disponibilizar ao setor do Turismo um instrumento de facilitação do encontro entre a “oferta” e a “procura” que forneça a todos os potenciais clientes uma indicação fiável de que são asseguradas condições para os acolher e que são disponibilizadas indicações claras e objetivas ao nível da infraestrutura e do atendimento.

Norma Portuguesa 4520 - Turismo de Ar Livre/Atividades de Turismo de Natureza: publicada em 2013, visa a promoção de práticas ambientais de excelência e a distinção da qualidade dos serviços prestados no que diz respeito às atividades de turismo de ar livre reconhecidas como Turismo de Natureza pelo Instituto de Conservação da Natureza e Florestas (ICNF). A norma tem em vista a garantir o aumento da satisfação e segurança dos participantes, bem como a preservação do meio ambiente onde estas atividades se realizam.

Símbolos gráficos — Símbolos de informação pública: ISO 7001:2007: especifica símbolos gráficos para fins de informação pública. É geralmente aplicável a símbolos de informação pública em todos os locais e todos os setores onde o público tem acesso. Os símbolos podem ser usados em conjunto com o texto para melhorar a compreensão.

O Instituto de Cidades e Vilas com Mobilidade (ICVM) - certificado de acessibilidade: destina-se a organizações cuja atividade pressuponha o acesso aos seus espaços pelo público em geral ou a empresas que desejem ter o seu local de trabalho acessível por todos. Totalmente compatível com outras certificações e sistemas de gestão, o Certificado de Acessibilidade - ICVM, através de auditorias técnicas realizadas pelo ICVM, apoia qualquer organização a cumprir integralmente os requisitos em matéria de acessibilidades previstos na legislação em vigor (DL n.º 163/2006 e Lei n.º 46/2006).



Figura 1 - Certificado de acessibilidade

5.2 - Requisitos na criação de oferta acessível

5.2.1 - Comunicação: linguagem, exibição de texto, braille, comunicação tátil, caracteres grandes, meios de multimédia acessíveis, assim como modos de escrita, áudio, linguagem simples, tecnologia de informação e comunicação acessível (Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência - CDPD, Artigo 2.º).

5.2.2 - Adaptação: modificação e ajustes necessários e apropriados que não imponham uma carga desproporcionada ou indevida, sempre que necessário num determinado caso, para garantir que as pessoas com deficiência ou incapacidade gozam ou exercem, em condições de igualdade com as demais, de todos os direitos humanos e liberdades fundamentais.

5.2.3 - Acessibilidade: conceito lato que significa a possibilidade de acesso a todas as pessoas ao meio edificado, à via pública, aos transportes, à informação e comunicação, com o máximo possível de autonomia e de usabilidade.

5.2.4 - Áudio – descrição: recurso de acessibilidade que potencia a compreensão e a participação das pessoas com deficiência visual e consiste na tradução das imagens em palavras, por meio de uma descrição objetiva. Este recurso de acessibilidade também beneficia pessoas com deficiência intelectual, dislexia e pessoas de maior idade, consumidores de meios de comunicação visual, onde se incluem a televisão, o cinema, a dança, a ópera e as artes visuais.

5.2.5 - Braille: sistema de leitura e escrita baseado em 64 símbolos em alto-relevo, resultantes da combinação de seis pontos dispostos em duas colunas de três pontos cada, utilizado pelas pessoas com deficiência visual para aceder à informação através do sentido do tato. Foi inventado pelo francês Louis Braille, no ano de 1825 e aprovado em Portugal pelo Decreto-Lei n.º 126/2017 de 4 de outubro (Instituto Nacional Para a Reabilitação, 2019)

5.3 - Sinalética Inclusiva

Neste capítulo o tema da sinalética inclusiva explica a importância e o objetivo do símbolo internacional de acessibilidade (ISA), sinaléticas usadas a nível internacional e a nível nacional. Posteriormente o ColorAdd, o sistema de cores e o certificado de acessibilidade.

O símbolo internacional de acessibilidade (ISA) foi projetado em 1967, para a Expo 67 em Montreal, a pedido da Comissão Internacional de Tecnologia e Acessibilidade da Rehabilitation International (uma organização e rede global que capacita pessoas com deficiência e fornece soluções sustentáveis no sentido de alcançar uma sociedade mais inclusiva para os mesmos).

O estipulado era que o símbolo deveria ser prontamente identificável a partir de uma distância razoável; ser auto descritivo; simples, mas esteticamente concebido sem significado secundário; e deveria ser prático.

O Símbolo Internacional de Acessibilidade (SIA) rapidamente ganhou ampla aceitação, com a ajuda da 3M Corporation e da Seton Identification Products. O impulso mais importante para a adoção universal do símbolo ocorreu em 1974, quando as Nações Unidas lhe deram a estatura universal, comparável ao endosso concedido vários anos antes pela Organização Internacional de Padrões (ISO) em Genebra. O SIA indica a acessibilidade aos serviços e identifica espaços, edificações, mobiliário e equipamentos urbanos, onde existem elementos acessíveis ou utilizáveis por pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida.

É fundamental alcançar a uniformização, quer da simbologia como dos critérios da sua acreditação. Sendo o objetivo fundamental do uso de pictogramas, facilitar a comunicação da informação, com o surgimento desta variedade de símbolos, este torna-se mais difícil de cumprir. As classificações são divididas em 3 categorias (mobilidade, incapacidade auditiva e incapacidade visual) (Sassaki, 2009).

5.3.1 - Simbologia internacional

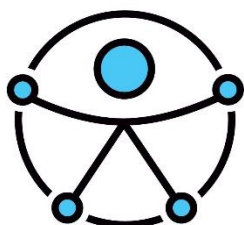


Figura 2 - Símbolo da acessibilidade



Figura 3 - Símbolo Internacional da acessibilidade



Figura 4 - Símbolo Internacional da Surdez



Figura 5 - Símbolo Internacional de Cegueira

A ONU desenvolveu o logotipo de acessibilidade para representar a acessibilidade para pessoas com deficiência. Inclui acessibilidade à informação, serviços, tecnologias de comunicação, bem como o acesso físico. O logotipo simboliza a esperança e a igualdade de acesso para todos.

O estipulado era que o símbolo deveria ser prontamente identificável; ser auto descritivo; simples, sem significado secundário; ser prático.

Foi adotado em 1980 pela Federação Mundial dos Surdos. Este símbolo serve para indicar serviços e recintos adequados para pessoas surdas ou com baixa audição. A intenção foi de referir “inabilidade, impossibilidade ou dificuldade de escutar/ouvir” das pessoas com deficiência auditiva.

Adotado em 1984 pela World Blind Union (WBU), mostra uma pessoa a andar com uma bengala longa. Inicialmente a intenção da WBU era que o símbolo fosse utilizado como sinal de trânsito e como indicativo de acesso para pessoas cegas ou com baixa visão.

5.3.2 - Simbologia em Portugal



Figura 6 - Símbolo de Deficiência Visual

O símbolo de pessoas com deficiência visual indica a existência de recursos, mobiliário e serviços com indicações em braille, audiodescrição e presença de piso tátil.



Figura 7 - Símbolo da Audiodescrição

Este serviço torna a televisão, o vídeo e projeção de filmes de cinema mais acessíveis para pessoas cegas ou com baixa visão. A descrição dos elementos visuais é fornecida por um Descritor de Áudio treinado por meio do Programa de Áudio Secundário (SAP) de televisores e monitores equipados com som estéreo.



Figura 8 - Símbolo do Cão-Guia

A lei obriga que todos os locais públicos e privados de uso coletivo aceitem cão-guia como acompanhante de pessoas com deficiência visual. Este símbolo mostra que determinado local está apto a receber o cão-guia como acompanhante.



Figura 9 - - Símbolo do Braille

O braille é a leitura e escrita tátil voltada para cegos e pessoas com deficiência visual. Muitos locais fornecem esse sistema através de panfletos, quadros, botões e outras sinalizações para atender às necessidades desse público.

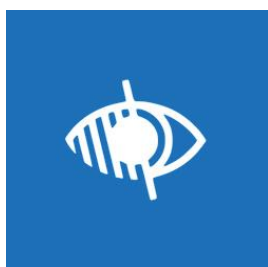


Figura 10 - Símbolo de Baixa Visão

O símbolo indica a presença de recursos para pessoas com baixa visão, que apresentam, geralmente, 30% ou menos de visão no melhor olho, após todos os procedimentos clínicos, cirúrgicos e correção com óculos comuns. Tem-se como exemplos dessas ferramentas: óculos específicos, lupas e lunetas especiais, adaptações de cores e contrastes, focos de luz para leitura e textos com caracteres ampliados.



Figura 11 - Símbolo da audição

Quando o ambiente possui o sistema de aro magnético instalado, é visto esse símbolo. O T-Coil, ou chave T, tem como objetivo melhorar a audição em ambientes barulhentos e de difícil escuta.



Figura 12 - Símbolo do Intérprete de Língua Gestual



Figura 13 - Símbolo Pessoas com Nanismo



Figura 14 - Símbolo Transtorno do Espectro Autista (TEA)

Esse símbolo, como o próprio nome já diz, indica a existência de intérprete no evento ou conteúdo reproduzido.

O nanismo foi incluído na lista de deficiências físicas em 2004. Este símbolo ainda é pouco popular e indica que o ambiente possui a possibilidade e condição de alcance, percepção e entendimento para utilização, com segurança e autonomia, de espaços, mobiliários, transportes.

A Sociedade Autista da América, criou a fita como símbolo da consciência do autismo. Afirmam que “O padrão da peça do quebra-cabeça reflete a complexidade do espectro do autismo. As diferentes cores e formas representam a diversidade das pessoas e famílias que vivem com a doença.”



Figura 15 - Símbolo de Pessoa com criança de colo

Indicado para pessoas com crianças de colo e que devem ter o atendimento prioritário em estabelecimentos.



Figura 16 - Símbolo de Pessoa com limitação temporária

Para pessoas que possuem movimentos limitados por conta da idade, ou esteja com movimentos comprometidos por situações momentâneas, por exemplo, devido a um acidente, ou uso de prótese.

5.4- Projeto ColorAdd

O ColorAdd é um Sistema de Identificação de Cores reconhecido internacionalmente. É uma ferramenta que procura garantir a plena integração do daltónico sempre que a Cor é fator determinante de identificação, orientação ou escolha. Desenvolvido com base nas 3 cores primárias, representadas através de símbolos gráficos, o ColorAdd assenta num processo de associação lógica que permite ao daltónico, através do conceito de adição das cores, relacionar os símbolos e identificar facilmente toda a paleta de cores (Colloradd, s.d.).



Figura 17 - Projeto ColorAdd

A Associação de Desenvolvimento das Regiões do Parque Nacional Peneda Gerês (ADERE-PG), juntamente cinco municípios que integram o Parque Nacional da Peneda-Gerês: Melgaço, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Terras de Bouro e Montalegre, criaram a 1ª Rede de Trilhos Pedestres do país que utiliza o sistema de identificação – ColorAdd (Câmara Municipal - Terras de Bouro, 2014).

Criado por Miguel Neiva, Designer de Comunicação, o Código de Cores Universal para Daltónicos, ColorAdd, foi adaptado pela ADERE-Peneda Gerês para utilização em publicações, mapas, folhetos, materiais promocionais e trilhos (Diocese de Braga, 2014).



Figura 18 - ColorAdd - trilho da Cidade da Calcedónia

Capítulo III – Exemplos de Boas Práticas Nacionais

Neste capítulo, serão abordadas no âmbito nacional, associações e empresas que dão resposta pela igualdade de direitos e de oportunidades de todos indivíduos e facilitar a inclusão das pessoas.

1 - Accessible Portugal: é a primeira agência de viagens nacional vocacionada para pessoas com mobilidade reduzida e surge pela verificação de uma lacuna na oferta turística em Portugal. Apesar de ter começado a sua atividade tendo como público-alvo as pessoas com mobilidade reduzida, tem desenvolvido o seu trabalho também no campo da deficiência visual e do público sénior. Assegura transporte acessível a pessoas em cadeira de rodas; alojamento acessível; apoio personalizado; restaurantes acessíveis; guia ou monitor durante toda a viagem ou atividade; museus e locais de interesse histórico acessíveis; aluguer de produtos de apoio (ajudas técnicas) e “atividades natureza e aventura” adaptadas às necessidades e gostos do cliente. (<https://accessibleportugal.com/turismo-acessivel/>)

2 - Tourism For All: é uma agência de viagens e operador turístico especializado em turismo acessível, turismo sénior, turismo de saúde e bem-estar. A sua missão é criar condições de bem-estar, conforto, segurança e acessibilidade para todos os que viajem dentro e fora de Portugal. Disponibiliza serviços de saúde, cuidados médicos, tratamentos de estética e de beleza, experiências culturais, gastronómicas, desportivas e de aventura, transferes, tours e aluguer de viatura com motorista, em território nacional. (<https://www.tourism-for-all.com/pt/home/>)

3 - Tobogã - Desporto, Aventura e Lazer: em 2010 começou a desenvolver o Turismo Acessível. Tem como objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis, desenvolvendo atividades de baixo nível de dificuldade e, acima de tudo, de cariz educativo. Posteriormente, desenvolveu as eBikes, com motor elétrico numa bicicleta de montanha. A Tobogã tem ao dispor eBikes adaptadas que permitem a realização da atividade a pessoas com qualquer tipo de deficiência. (<https://portal.toboga.pt/pt/>)

4 - Ecoparque Sensorial da Pia do Urso: Em 2016, no âmbito de um projeto de reabilitação, foram recuperadas as casas degradadas da aldeia. O Ecoparque é o projeto de mobiliário urbano lúdico, com incidência ambiental, sem necessidade de supervisão ou dinamização técnica, que conjuga várias vertentes de aprendizagem como a sensorial, a motora e a cognitiva. É constituído por um percurso circular curto, de cerca de 800 metros ao ar livre. A sinalização é composta por mesas interpretativas com mapas em relevo, braille e tem instalado o primeiro circuito do país adaptado para cidadãos invisuais.

Foi distinguido com a Menção Honrosa pelo Turismo de Portugal, como um projeto inovador no âmbito da atratividade e da melhoria das condições de usufruto para os turistas que visitam aquele espaço e para os residentes. A iniciativa, denominada "Prémio Turismo - Valorização do Espaço Público", já na segunda edição, teve como principal objetivo premiar os projetos que se distinguem no campo da diferenciação turística e que contribuam para a melhoria da atratividade dos espaços públicos. (<https://www.infatima.pt/pt/conhecer-a-regiao/natureza-lazer/passeios-em-familia/ecoparque-sensorial-da-pia-do-urso>)

5 - Postos de Informação Turística de Aveiro e Leiria: estão aptos a proporcionar um atendimento inclusivo a visitantes com necessidades específicas. Os serviços de atendimento encontram-se dotados de piso podotátil direcional, desde a entrada dos edifícios até ao atendimento. Esta solução de acessibilidade alerta sobre obstáculos e direciona o caminho às pessoas com deficiência visual. Os espaços dispõem igualmente de uma estrutura que acolhe um mapa tátil acessível com língua braille e com cores adequadas a pessoas de baixa visão. Os visitantes com deficiência cognitiva e auditiva poderão ter acesso a conteúdos turísticos, através da consulta de um tablet específico. Estes conteúdos estão disponíveis em linguagem simplificada, com diversos idiomas, em linguagem pictográfica e em língua gestual portuguesa e gestos internacionais. Da mesma forma, foram também impressos folhetos acessíveis, em português, espanhol, inglês e francês, com indicações para a visita à região Centro de Portugal e às cidades de Aveiro, Coimbra e Leiria. Os conteúdos dos folhetos estão disponíveis em linguagem simplificada, braille, linguagem pictográfica e língua gestual portuguesa e gestos internacionais. É possível aceder a estes conteúdos em formato digital, via QR Code. (<https://turismodocentro.pt/postos-de-turismo/>)

6 - Projeto Rotas Sem Barreiras: tem como objetivos promover a igualdade de oportunidades e a integração social através de atividades turísticas. O projeto tinha como missão a criação de uma rota turística transnacional, acessível que permitisse a qualquer turista a descoberta de quatro territórios, Alentejo Central, Baixo Alentejo, Comarcas de Olivença e Tentudía, através de visitas a património histórico, religioso, natural, museus, a participação em atividades de natureza, a pernoita em alojamentos rurais e o contacto com a gastronomia local. (<https://terrasdentro.pt/>)

7 - Lousã, destino de Turismo Acessível (LDTA) : O plano de ação incluía operações de acessibilidade na dimensão turística, na dimensão social e na dimensão territorial. Ainda em 2007, foi lançado o “Selo Lousã Acessível”. Este selo reconhece as condições básicas de acessibilidade, que permitem, nomeadamente, a entrada e circulação no edifício. (<https://cm-lousa.pt/turismo/lousa-convida/turismo-acessivel/>)

8 - A CRESAÇOR - Cooperativa Regional de Economia Solidária, constituída em 2000, no âmbito do Projeto de Luta Contra a Pobreza (IDEIA), tem como território de intervenção a Região Autónoma dos Açores e assume como missão a promoção do movimento de economia solidária nos Açores. Em 2014 foi registada a marca Azores for All, onde os pormenores fazem toda a diferença. A Azores for All, empresa de animação turística e operador marítimo-turístico, reúne profissionais na área do turismo acessível, com informações, serviços e atividades adaptadas aos residentes e turistas que com ou sem necessidades visitam os Açores. (<https://www.cresacor.pt/>)

9 - Madeira Acessível By Wheelchair: Trata - se de uma empresa focada em fornecer serviços e equipamentos necessários para que pessoas com mobilidade reduzida consigam apreciar a natureza e passeios sem condicionamentos. Fornecem uma cadeira off road (todo o terreno) que possibilita os acessos a passeios em levadas e trajetos de montanha, assim como acesso a locais turísticos na cidade. Além da cadeira off road, têm uma rampa, possibilitando acessos onde há escadas. Fazem tours ao redor da ilha e passeios específicos nas montanhas (levadas). (<https://madeiraacessivelbywheelchair.pt/>)

Capítulo IV – Metodologia do Projeto

A metodologia implementada para a realização deste projeto tem subjacente uma abordagem pragmática e a adoção de métodos mistos, conciliando vários métodos qualitativos, complementares entre si e contribuindo para a continuação dos diferentes objetivos operacionais identificados no Capítulo I - Contextualização, e podem ser organizados em diferentes fases:

Fase 1 corresponde ao momento em que é feita a recolha de informação incidindo essencialmente sobre fontes de informação secundária (artigos de revistas científicas, livros, legislação, e outros documentos de referência em matéria de acessibilidade e turismo acessível). Dessa recolha resultou o Enquadramento teórico e conceptual apresentado no Capítulo II, subdividido nos respetivos subcapítulos dedicados aos temas de turismo de natureza, turismo acessível, pedestrianismo em Portugal, desporto acessível, sinalética inclusiva e Enquadramento Legal e Regulamentação.

Nesta parte ainda é feita a caracterização de projetos existentes em Portugal, em matéria de Turismo Acessível, com base em informação secundária, disponível em diversas plataformas sobretudo em formato digital e acesso online, os quais foram considerados Boas Práticas, porque são inspiradores para as propostas / recomendações apresentadas para o caso em estudo.

Os critérios de seleção dos projetos foram feitos com base na área de estudo do meu projeto, os trilhos e a acessibilidade, bem como espaços que disponibilizam informação acessível uma vez que o meu projeto faz referência a serviços de apoio com as portas do PNPG.

Fase 2 corresponde a vários pontos de atuação. Corresponde a várias etapas, inclui a recolha de dados primários, que decorreu em diferentes momentos, associadas a diferentes métodos como já foi referido, tendo em vista os objetivos de caracterização do território subjacente ao Caso em Estudo, a Grande Rota 50 e território envolvente, o Parque Nacional da Peneda-Gerês através de trabalho de campo que teve subjacente a observação.

Com vista ao reforço da informação secundária relativa ao perfil e público-alvo identificados ao nível da revisão bibliográfica foram também realizadas entrevistas semi estruturadas, com base em diferentes guiões que se encontram em apêndice nº 1 . Com vista a complementar a caracterização do público-alvo e caracterização do território, bem como avaliar a perceção dos intervenientes sobre o interesse e viabilidade das propostas de melhoria da acessibilidade na GR50. No total foram realizadas 6 entrevistas.

A ADERE é a entidade promotora da GR50, seria pertinente dar a conhecer este projeto. A porta do Lindoso tem uma maquete do PNPG que pode ser tateada. A ACAPO e a Iris Inclusiva são associações de apoio a pessoas com deficiência visual com duas vertentes, a ACAPO apoia adultos e a Iris atua em escolas e ajuda crianças e jovens.

A Explore Ibéria, desenvolve atividades na GR50 e para pessoas com deficiência.

Uma_especie_rara_sobre_rodas, influencer digital aborda o assunto da deficiência sem tabus, explicando as dificuldades sentidas para quem usa cadeiras de rodas.

Fase 3 refere-se à análise de dados secundários relativos a Boas Práticas e Legislação. Para a definição de Recomendações e Sugestões de intervenção na GR50, não só foi determinante o trabalho de campo (levantamento de informação através de matriz de diagnostico, como foi também importante a análise de projetos e iniciativas de âmbito nacional consideradas Boas Práticas, e exemplos inspiradores.

A informação foi recolhida através de dados secundários, pesquisa da legislação sobre a sinalização, imposta pelo ICNF, que constam também no apêndice. Algumas das fontes de informação foram empresas que trabalham na construção de sinalização acessível e nos materiais a usar, como é o caso da <https://www.floema.com>, com vista à delineação das propostas de intervenção e melhoria das condições.

Fase 4 é a caracterização do Caso em Estudo e Território Envolvente. O uso de dados secundários foi importante para obter informação, como, o site do ICNF (instituto de conservação da natureza e das florestas); estudo da UMinho - Aspetos Geológicos e Geomorfológicos do PNPG. A Caracterização da Grande Rota 50 e respetivas etapas, mediante análise de informação online (site) e todas as informações sobre a GR50 através do site oficial <https://www.walkingpenedageres.pt>

Como a GR50 percorre a área do PNPG, totalizando aproximadamente 200km's, antes de avançar para o terreno foi necessário escolher uma área de atuação, mas que esta área representasse o PNPG, nomeadamente zonas florestais e zonas ripícolas. Assim foi escolhido a zona do Alto Minho, com as etapas de nível fácil, que possuem serviços perto.

Para isso foi necessário inventariar as 19 etapas. Posteriormente, foi feita a seleção das etapas por grau de dificuldade, neste caso, grau fácil. E todos os Serviços / equipamentos / estruturas / apoios e o que visitar nas etapas escolhidas. Como é representado nas tabelas a seguir.

Tabela 1 - etapas da GR50

Região	Localidade	Ponto de Partida / chegada	Km's / Duração	Dificuldade	Desnível positivo/negativo	Altitude máxima/mínima	Serviços de informações/apoio
Alto Minho	Melgaço	1: Ameijoeira – Castro Laboreiro	8,34 km / 3:00H	Fácil	438M / 269M	1011M / 714M	Aldeias, restauração e hotelaria
Alto Minho	Melgaço	2: Castro Laboreiro – Lamas de Mouro	7,00 km / 2:30H	Algo difícil	253M / 335M	1098M / 868M	Termina na Porta do PNPg
Alto Minho	Melgaço / Arcos de Valdevez	3: Lamas de Mouro - Peneda	8,20 km / 3:30H	Fácil	410M / 208M	997M / 668M	Inicia na Porta do PNPg
Alto Minho	Arcos de Valdevez	4: Peneda – Adrão	10,20 km / 4:00H	Algo difícil	558M / 568M	864M / 469M	Aldeias, restauração e hotelaria
Alto Minho	Arcos de Valdevez	5: Adrão – Mezio	8,50 km / 3:00H	Algo difícil	429M / 455M	658M / 486M	Termina na Porta do PNPg
Alto Minho	Arcos de Valdevez	6: Mezio – Soajo	6,80 km / 2:30H	Fácil	141M / 483M	633M / 275M	Passa na Porta do PNPg
Alto Minho	Arcos de Valdevez / Ponte da Barca	7: Soajo - Lindoso	17,50 km / 6:00H	Difícil	917M / 757M	511M / 54M	Termina na Porta do PNPg
Alto Minho	Ponte da Barca	8: Lindoso – Ermida	11,90 km / 4:30H	Algo difícil	594M / 5210M	908M / 449M	Inicia na Porta do PNPg
Alto Minho	Ponte da Barca	9: Ermida – Germil	6,90 km / 2:30H	Algo difícil	433M / 303M	704M / 396M	Sem serviços durante o percurso
Alto Minho / Minho	Ponte da Barca / Terras de Bouro	10: Germil – Brufe	4,40 km / 2:00H	Fácil	327M / 200M	854M / 630M	Aldeias, restauração
Minho	Terras de Bouro	11: Brufe – Campo do Gerês	11,30 km / 4:30H	Algo difícil	587M / 718M	758M / 405M	Termina na Porta do PNPg
Minho	Terras de Bouro	12: Campo do Gerês – Gerês	10,30 km / 4:00H	Difícil	458M / 740M	930M / 343M	Inicia na Porta do PNPg
Minho	Terras de Bouro	13: Gerês - Ermida	9,40 km / 4:00H	Difícil	799M / 608M	936M / 345M	Aldeias, restauração e hotelaria
Minho / Trás-os-Montes	Terras de Bouro / Montalegre	14: Ermida – Fafião	9,40 km / 4:00H	Algo difícil	657M / 699M	784M / 350M	Aldeias, restauração e hotelaria
Trás-os-Montes	Montalegre	15: Fafião – Cabril	8,40 km / 3:30H	Algo difícil	409M / 609M	724M / 271M	Aldeias, restauração e hotelaria
Trás-os-Montes	Montalegre	16: Cabril – Sirvozel	16,50 km / 6:30H	Difícil	1133M / 704M	732M / 293M	Sem serviços durante o percurso
Trás-os-Montes	Montalegre	17: Sirvozel - Outeiro	11,40 km / 4:00H	Algo difícil	517M / 405M	1002M / 716M	Aldeias, restauração e hotelaria
Trás-os-Montes	Montalegre	18: Outeiro – Pitões das Júnias	9,00 km / 3:30H	Algo difícil	625M / 362M	1105M / 733M	Aldeias, restauração e hotelaria
Trás-os-Montes	Montalegre	19: Pitões das Júnias - Tourém	12,94 km / 4:30H	Algo difícil	315M / 547M	1256M / 858M	Termina no Polo do Ecomuseu

Parque Nacional da Peneda – Gerês: Grande – Rota 50 (GR50)			
Concelhos do Alto Minho / Etapas	O que visitar		Serviços / equipamentos / estruturas / apoios
Concelho: Melgaço 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro 8,34Km / 3:00H / Fácil	- Lugar da Ameijoeira; - Rio Castro Laboreiro; - Aldeia de Pontes; - Aqueduto e Cruzeiro de Pontes; - Ponte da Cava da Velha; - Ponte Velha da Assureira; - Capela de S. Brás;	- Localidade de Assureira; - Inverneira de Podre; - Ponte do Barreiro; - Carvalho do Barreiro; - Pântano da Ramisqueira; - Vila e Miradouro de Castro Laboreiro;	- Alojamento: Casa Fonte do Laboreiro / Casa de Castro Laboreiro / Hotel Castrum Villae / Just Natur Guesthouse / Hotel Miracastro / Casa Alagoa; - Restauração: Café Alto Minho / Restaurante Miracastro / Pastelaria A Castrejinha / Restaurante Miradouro do Castelo/ Café Flor do Monte; - Serviços: Farmácia Gonçalves / Táxi / Mini Mercado / Multibanco; - CM1160 / EM202-3;
Concelho: Melgaço / Arcos de Valdevez 3: Lamas de Mouro – Peneda 8,20 km / 3:30H / Fácil	- Porta de Lamas de Mouro; - Rio Mouro; - Bosque de floresta mista; - Casa Florestal de Bico de Pássaro; - Pinhal de pinheiro-silvestre; - Calçada da Portela do Lagarto; - Portela do Lagarto;	- Carvalho de Tieiras; - Rio de Tieiras; - Casa Florestal de Tieiras; - Rio da Peneda; - Mosaico agroflorestal; - Lugar de Peneda; - Santuário N. Srª da Peneda;	- Alojamento: Casa do Azevim / Casas da Peneda - Casa Lagoa / Casas da Peneda - Casa Penedo / Casa do Penedino / Casa do Quinteiro / Bungalows da Peneda; - Restauração: Penedino - Snack Bar / Café Central; - EM202;
Concelho: Arcos de Valdevez 6: Mezio – Soajo 6,80 km / 2:30H / Fácil	- Porta do Mezio; - Mata do Mezio; - Ribeiro de Mosqueiros; - Lugar de Vilar de Sente;	- Ribeiro da Lapa; - Mosaico agroflorestal; - Vila do Soajo;	- Alojamento: Casa da Raposeira / Casa Rautau / Casa da Touça / Casa de Ribô / Casa do Grilo / Casa do Cavaleiro / Casa de Riobom / Casa da Eira da Lage / Casa dos Videiras / Casa de Pereiró / Casa da Avó Rosa / Casa do Eiró; - Restauração: Restaurante Saber ao Borracho; - EM304;
Concelho: Ponte da Barca 10: Germil – Brufe 4,40 km / 2:00H / Fácil	- Aldeia de Germil; - Ribº Portomalho; - Portela (850 m alt.); - Aldeia e Mosaico agrícola de Cutelo;	- Ribeiro da Cruz; - Aldeia e Mosaico agrícola de Cortinhas; - Aldeia de Brufe;	- Alojamento: Casa da Capela / Casa Dona Florinda / Picoto House / Casa Real Danaia / Casa Nova / Casa do Afonso ; - Restauração: O Abocanhado; - EM531;

Tabela 2 - serviços e património existentes nas etapas a realizar

Fase 5 é a fase da construção da Matriz de Diagnóstico. Com vista à realização do trabalho de campo e respetivo diagnóstico das condições oferecidas pela GR50 foi criada uma matriz para avaliar a acessibilidade do percurso e património localizado na Rota e envolvente, Para verificar a viabilidade da matriz foi realizada uma etapa teste. Etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda. A matriz identificada no apêndice nº 2 é composta pelos seguintes elementos:

12 tópicos categorizados e avaliados numa escala quantitativa de 1 a 5, sendo este o valor máximo. O objectivo para cada trilha é avaliar a viabilidade da acessibilidade do trilha para a pessoa com deficiência. Assim foram analisados os seguintes tópicos:

A – Atividade a analisar: nome da atividade; ponto de partida; ponto de chegada;

B - Área protegida: está ou não inserido numa área protegida;

C – Tipo de percurso: linear ou circular;

D – Dificuldade: grau de dificuldade do trilha (muito fácil – muito difícil);

E - Tipo de terreno: piso irregular; falta de manutenção / limpeza; calçada; estradão, estrada em terra batida; estrada nacional;

F – Trajeto: quais as limitações encontradas durante o percurso (vegetação, cercas, cancelas, portões a barrar o caminho; existe a possibilidade do percurso ficar inundado; o percurso atravessa zonas de cursos de água);

G - Marcação / Sinalética / Orientação: existe informação online do percurso; existe informação no ponto de partida; sinalização direcional; informação georreferenciada de todo o percurso; a sinalização do percurso é visível;

H – Acessibilidade: formas de percorrer o percurso (a pé; pessoas cegas e/ou com baixa visão; limitações cognitivas; limitações auditivas; limitações temporárias; joëlette; veículos não motorizados e veículos motorizados de duas rodas; veículos motorizados ligeiros de quatro rodas);

I – Perigos associados ao percurso: desorientação/perda; quedas/entorses ;hipotermia/hipertermia/desidratação; ataque de animais; incêndios;

J – Segurança:

- Permite pronto socorro percorrerem o trilho para prestarem auxílio: formas de chegar à vítima (A pé; veículos não motorizados e veículos motorizados de duas rodas; veículos motorizados ligeiros de quatro rodas; veículos pesados);
- Existe proteção para o participante: quais os métodos de proteção durante o trilho (Corrimão; rampa; piso tátil; sinais sonoros; barreiras protetoras);
- Contactos de emergência: quais as formas de obter informação (Existe tabela informativa com números de emergência no local onde se inicia a atividade; existe informação do plano de emergência no início do local onde se desenrola a atividade; existe georreferenciação na sinalização vertical do local exato; contactos de emergência na sinalização vertical; ao longo de todo o percurso e toda a área está coberta com rede móvel de telemóvel para possível pedido de resgate por parte do utilizador/praticante);

K – Património

- Diversidade patrimonial cultural e natural: durante os trilhos existe muito ou pouco património para ver;
- Informação a disponibilizar sobre o património: do património edificado a informação é suficiente (Sinalização vertical; sinalização direcional; informação online; painel informativo; tabela informativa com números de emergência no local);

L – Serviços: face à inventariação dos serviços existentes nas etapas estes disponibilizam (rampa de acesso às entradas dos edifícios; Piso tátil; balcão rebaixado; Wc com porta de correr; barras laterais; Disponibiliza informação a pessoas cegas ou de baixa visão; limitações cognitivas; incapacidade auditiva; incapacidade motora; limitações temporárias);

Fase 6, designada por reconhecimento e diagnóstico no terreno é a fase de trabalho de campo. Para a realização do trabalho de campo, e verificação de todos os elementos de diagnóstico, foi usada a aplicação Strava com versão de 2023 e Garmin Connect, versão android 7.0, com o relógio – fénix 7s solar para gravar o percurso. Foi também usada a aplicação Oruxmaps, versão android 5.0 com o percurso descarregado na aplicação <https://walkingpenedageres.pt/pt/grande-rota/>.

Como os percursos são lineares, havia um carro que ficava o ponto de partida e o outro no ponto de chegada, porque em média a distância de carro de um ponto ao outro é de 15 minutos.

A etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda, foi a primeira etapa a ser realizada e feita em abril. A etapa 6: Mezio – Soajo foi realizada em Maio. A etapa 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro e etapa 10: Brufe – Germil foram realizadas em setembro. Houve esta discrepância de tempo, para ver as diferenças de terreno. Mesmo assim, foram poucas.

Fase 7 é a fase final que faz referência à análise das 4 etapas concluindo assim a viabilidade das etapas e todas as conclusões do projeto. Sendo este um projeto de análise de 4 etapas em 19 e de recomendações para serviços e para a sinalização da GR50 fica a proposta para alargar a toda a área envolvente do PNPG.

Resumo:

Após uma reflexão do autor (Ventura, 2007), define-se como “ metodologia ou a escolha de um objeto de estudo definido pelo interesse em casos individuais. Visa à investigação de um caso específico, bem delimitado, contextualizado em tempo e lugar para que se possa realizar uma busca circunstanciada de informações”

Fase 1: recolha de informação - temas de turismo de natureza, turismo acessível, pedestrianismo em Portugal, desporto acessível, sinalética inclusiva e Enquadramento Legal e Regulamentação. Boas Práticas em Portugal;

Fase 2: recolha de dados primários - entrevistas semi estruturadas, com vista a complementar a caracterização do público-alvo e caracterização do território;

Fase 3: análise de dados secundários relativos a Boas Práticas e Legislação;

Fase 4: caracterização do Caso em Estudo e Território Envolvente;

Fase 5: construção da Matriz de Diagnóstico;

Fase 6: reconhecimento e diagnóstico no terreno - trabalho de campo:

Fase 7: conclusões.

Capítulo V – Caso em Estudo: PNPG e GR50

Neste capítulo é abordado a área de estudo, e toda a sinalização possível de encontrar.

PNPG: Parque Nacional da Peneda – Gerês

A criação do Parque Nacional da Peneda-Gerês surge aquando do Decreto n.º 187/71, de 8 de maio. Decreto este que visa criar o primeiro parque nacional no continente, procura possibilitar no meio ambiente da Peneda-Gerês a realização de um planeamento científico a longo prazo, valorizando o homem e os recursos naturais existentes, tendo em vista finalidades educativas, turísticas e científicas.

Com 69 592,50 hectares, o Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG) abrange território de 22 freguesias distribuídas pelos concelhos de Arcos de Valdevez, Melgaço, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro. Forma um conjunto com o parque natural espanhol da Baixa Limia - serra do Xurés, constituindo com este, desde 1997, o Parque Transfronteiriço Gerês-Xurés e a Reserva da Biosfera com o mesmo nome.

O Símbolo do Parque é representado por um corço (*Capreolous capreolous*) cuja distribuição está confinada a zonas montanhosas do Norte, como por exemplo às serras do Soajo, Peneda, Amarela e Gerês. Prefere áreas com matos, prados ou culturas agrícolas. Tratando-se de uma presa do lobo, é importante a sua expansão a toda a área.



Figura 19 - Símbolo PNPG

Os dados recolhidos pelo Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF) sobre a evolução do número de visitantes que contactaram as áreas protegidas em geral, e do PNPG em particular, indicam, entre 2010 e 2019, um aumento dos diversos tipos de participação (em visitas guiadas, eventos, ações de voluntariado e, principalmente, estruturas de receção). Com efeito, enquanto em 2010 o número de visitantes em todos os espaços protegidos de Portugal Continental fixou-se em 208 455 visitantes, o PNPG recebia já uma parte significativa desse universo, 48 433 visitantes, 23% do total. Em 2019 o conjunto das áreas protegidas em Portugal Continental receberam 633 932 visitantes, tendo o PNPG recebido 103 593 visitantes (16% do total).

2020 e 2021, a situação alterou-se de forma significativa, com uma redução do número de visitantes devido a toda situação pandémica. Em Portugal Continental os dados recolhidos registam 188 121 visitantes em 2020 e 215 755 em 2021. Relativamente ao PNPG, em 2020 registou-se 39 485 visitantes em relação ao período pré-pandemia e em 2021, 45 527 visitantes (Carvalho, Almeida, & Martins, 2022).

GR 50: Grande – Rota 50

Aproximadamente 190km, as 19 etapas atravessam os montes de Castro Laboreiro, as serras da Peneda, Soajo, Amarela e Gerês e o planalto da Mourela. Percorre transversalmente o Parque Nacional, em território dos concelhos de Melgaço, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Terras de Bouro e Montalegre.

Apresenta um itinerário muito diversificado entre a paisagem, a cultura e nos modos de vida das comunidades. Dá a conhecer calçadas medievais, caminhos entre brandas e inverneiras, trilhos, caminhos de romeiros. Biodiversidade importante para o território que faz da flora e fauna uma marca territorial



Figura 20 - Símbolo GR50

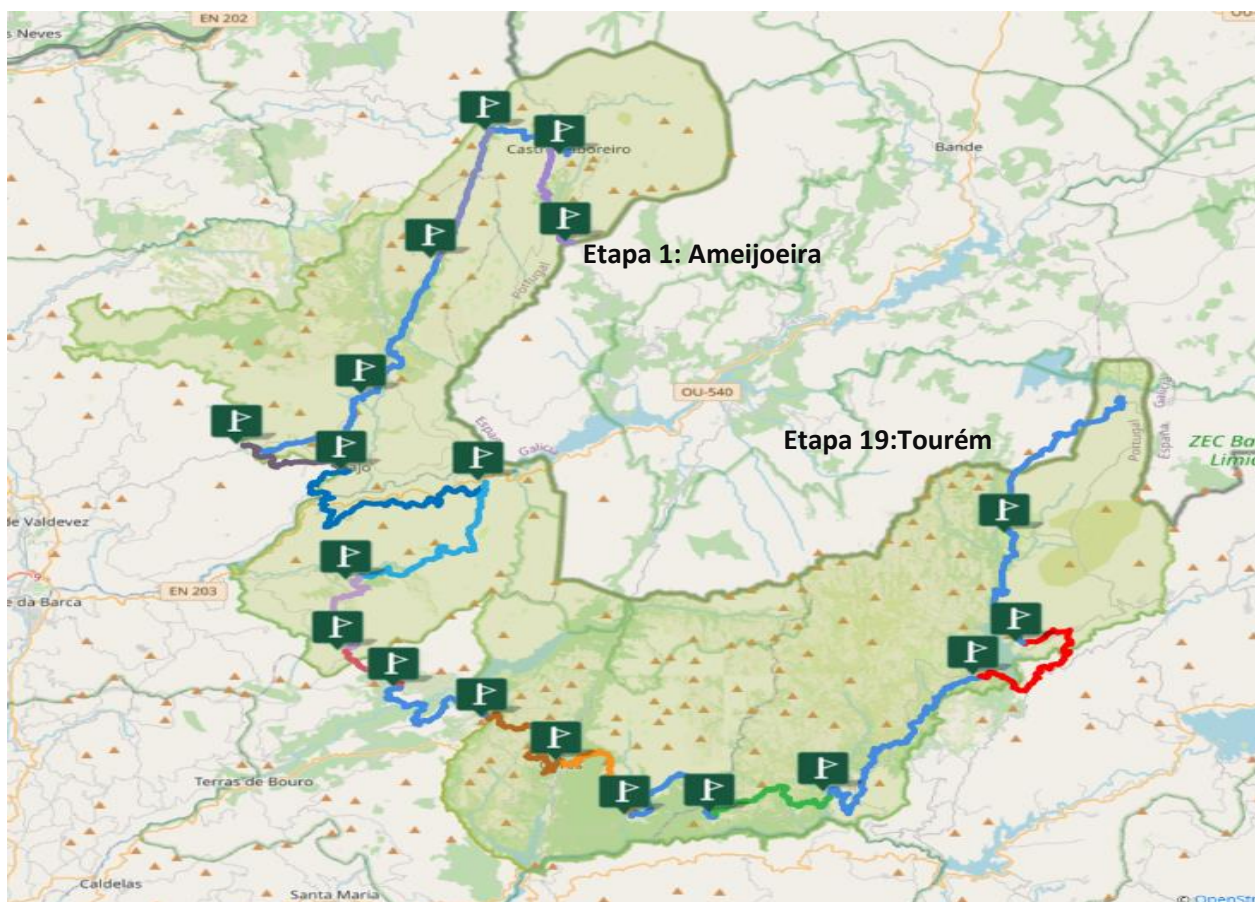


Ilustração 3 - Mapa das etapas da GR50

Sinalização dos Percursos Pedestres

A Grande Rota é identificada pela sigla GR, seguida do Número de Registo, ou seja, por exemplo, GR 22, sinalizada no terreno com marcas de cores vermelho e branco. É um itinerário pedestre com mais de 30 quilómetros de extensão.

A Pequena Rota identificada pela sigla PR, seguida do Número de Registo e de três letras que seguem a nomenclatura utilizada nas letras designativas de concelho pela Direcção Geral de Viação, como a PR 1 FAR. É sinalizada no terreno com marcas de cores vermelho e amarelo e tem menos de 30 quilómetros de extensão.

As marcas utilizadas na marcação de percursos pedestres homologados são:

- a) Caminho certo;
- b) Mudança de direção: à esquerda e à direita;
- c) Caminho errado;

As marcas colocam-se em diversos tipos de suportes naturais e artificiais consoante as características dos locais.

Em determinados locais, o uso de postes como suporte das marcas revela-se a única solução. Os postes para suporte de marcas podem variar de tamanho, forma e material, mas devem suportar as marcas obedecendo às normas no tocante à forma e às dimensões destas, devendo as mesmas situarem-se no mínimo a 80 centímetros a contar do chão.

Os painéis informativos são de colocação obrigatória no início e no final de um percurso homologado, podendo também ser colocado em pontos intermédios do percurso, e servem para fornecer um conjunto de informações úteis sobre o mesmo.

Os painéis, de dimensões e formatos variáveis, contêm informações específicas sobre o percurso, designadamente, a ficha técnica, o traçado do mesmo e, gerais acerca da história, da gastronomia, da fauna, da flora, da geologia, e de outras informações pertinentes, sobre a região que atravessa, devendo também conter a explicação da simbologia que assinalam os percursos. Na GR50 é visível sinalização para percursos de pequena e grande rota, bicicletas, avisos e zonas de caça.



Ilustração 4 - Sinalização de trilhos de pequena e grande rota

<https://www.fcmportugal.com/percursos-pedestres/>



Ilustração 5 - Sinalização existente sobre o percurso da GR50

<https://walkingpenedageres.pt/pt/grande-rota/>

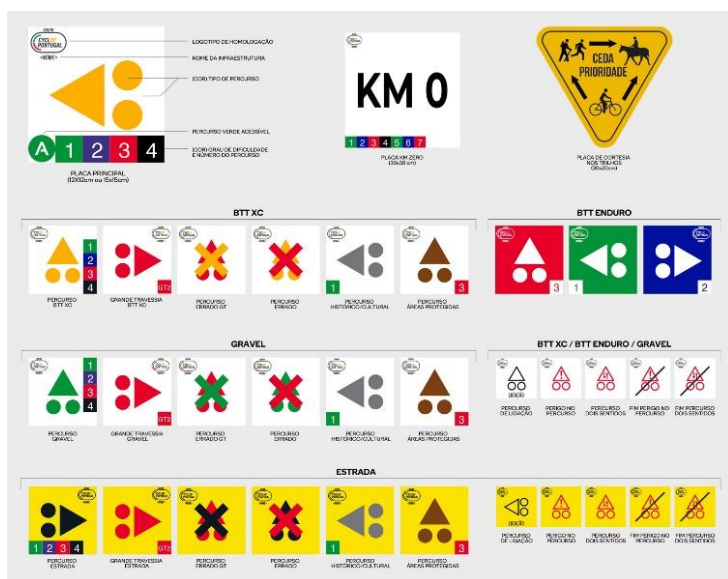


Ilustração 6 - Sinalização para percursos de bicicleta em montanha

<https://www.cyclinportugal.pt/pt/recursos/sinaletica>



Ilustração 7 - Sinalização sobre caça

<https://www.icnf.pt/caca/ordenamentoegestao/sinalizacaoavenatoria>

Através deste capítulo é possível localizar toda a zona do PNPG e as diferentes sinalizações, uma vez que existem várias atividades a serem praticadas na natureza.

Capítulo VI – Análise dos dados e Resultados

1 – Entrevistas

A ADERE- Peneda Gerês é uma entidade privada sem fins lucrativos, que desenvolve a sua atividade nas regiões dos cinco concelhos abrangidos pelo Parque Nacional da Peneda Gerês. A sua atuação centra-se no desenvolvimento de projetos financiados pela Comunidade Europeia e pelo Estado Português, com o intuito de contribuir para a melhoria das condições de vida das populações residentes e para a valorização e conservação do Património Natural e Construído. Tornar os 220Km's da GR50 acessíveis é tarefa praticamente impossível, uma vez que é difícil caminhar em alta montanha e que mudar a natureza em prol da acessibilidade não é de todo um fator considerável. É possível adotar medidas acessíveis em torno da GR50, nomeadamente criar pequenas rotas dentro da grande rota. Usar as portas do Parque como meio de comunicação acessível sobre a GR50. (<https://www.adere-pg.pt/pt/>)

A Porta de Lindoso concentra a sua temática na Água e Geologia onde é possível visualizar, através de maquetas interativas, de que modo é que a paisagem foi modelada pela água e transformada pelo homem e de que modo é que este, sabiamente, utilizou os recursos naturais disponíveis. Sendo a GR50 um conjunto de 19 etapas ao qual de nível de dificuldade elevado e que percorre a alta montanha é necessário ter em conta que as pessoas com deficiência precisam de apoio e que as etapas devem ser de nível fácil e que tenham os serviços por perto, mesmo não sendo usufruídos pelas pessoas serve como apoio a alguma eventualidade. (<https://www.cmpb.pt/ver.php?cod=0D1C0E>)

A Explore Ibéria é especializada em atividades de turismo de natureza e experiências criativas. Promovem diversas atividades de interpretação, passeios culturais, atividades em diferentes áreas protegidas do norte de Portugal. Entre a costa norte, as Arribas do Douro, os carvalhos de Montesinho e a Serra da Peneda-Gerês. trabalham na acessibilidade promovendo atividades. O logótipo usa o código do ColorAdd, para identificação de cores e o próprio site está acessível com diversas ferramentas.

Face à entrevista com a Explore Ibéria, para as pessoas com alguma limitação ou deficiência estas terão de ser sempre acompanhadas por algum guia ou pessoa especializada na área. Como tal poderia ser criado um livro acessível para que o grupo pudesse comunicar entre si e com informação adaptada a todos. Nas etapas da GR50 passam as joelettes. Sugeriu também que nos painéis informativos no início de cada etapa fosse colocada informação em braille, QRCode com informação simplificada e o uso do ColorAdd. Referiu também que as Portas do Parque não estão totalmente acessíveis e que seria pertinente propor a acessibilidade nestas portas. Quando foi abordada a hipótese de haver a realidade aumentada, maquetes, realidade virtual nas portas do parque a mesma disse que é interessante, mas o foco deve estar em tornar a natureza acessível de forma a proporcionar experiências únicas a cada pessoa. (<https://www.exploreiberia.pt/pt>)

A Associação dos Cegos e Amblíopes de Portugal - ACAPO é uma instituição de referência na representação dos interesses e direitos das pessoas com deficiência visual de Portugal, num contexto social em que todas as pessoas com deficiência visual se sintam e sejam reconhecidas como cidadãos capazes e livres para fazer as suas escolhas, realizar as suas ambições e participar na sociedade sem terem de enfrentar barreiras físicas, sociais, culturais. Na entrevista foram abordados vários assuntos, sugerindo a colocação de troncos para delinear o percurso, sendo que seria a forma da pessoa invisível com o uso da bengala orientar e saber o caminho.

O sistema de áudio guia seria interessante, pois possibilita uma maior descrição detalhada dos locais. Relativamente à criação de mapas em relevo estes são úteis por exemplo no início das etapas, para que a pessoa tenha a perceção de como é o percurso, com montanhas, rio, pontes, mas a informação em braille deve ser muito simples, por exemplo dizer o nome dos locais, ou algum exemplar da flora rara ou autóctone, pois o braille ocupa muito espaço. Na zona dos espigueiros seria interessante ter um sítio onde fosse colocado a pedra do espigueiro, a maquete do espigueiro, o milho, a folha, a grão e a farinha para que as pessoas pudessem tocar. Durante os percursos no local onde tem a sinalização de virar à direita ou esquerda ter as cores com a simbologia para os daltónicos e uma estrutura em madeira com o braille, possibilitando assim a maior autonomia. Sugeri também usar as casas dos guardas-florestais, caso seja percursos acompanhados, para ter maquetes, objetos para o toque, flores para cheirar, sons dos animais. Por fim abordou-se a questão do livro com pictogramas e juntamente com o braille, que é de leitura interpretativa fácil para crianças, idosos, deficiência intelectual e baixa visão com descrição dos locais de forma sintetizada. (<https://www.acapo.pt/>)

A Iris inclusiva, promove a inclusão comunitária e social das pessoas cegas e com baixa visão, através do desenvolvimento de um conjunto diversificado de projetos, serviços e intervenções centrados na autonomia. Na entrevista a opinião sobre o projeto é algo desafiante, mas não impossível. As visitas guiadas pelos trilhos podem ter pequenos cartões para tatear enquanto se explica o património tanto cultural como natural. Ter sempre estruturas de apoio e usar as portas como suporte informativo. Não podendo alterar a paisagem, seria interessante arranjar formas de percorrer o percurso com a maior autonomia possível. (<https://irisinclusiva.pt/>)

Uma espécie rara sobre rodas, ativista convicta pelos Direitos das Pessoas com Deficiência é criadora de conteúdo nas redes sociais. Na sua página há memes e momentos mais sérios, onde aborda temáticas muitas vezes vistas pela sociedade como tabus ou sobre as quais não há uma consciencialização. Referiu que é um projeto interessante e que poderá abrir novos horizontes para a criação de projetos novos conciliando a deficiência e a natureza. Mesmo a natureza estando em constante mudança, ter um conjunto de ofertas, como serviços e produtos trará uma procura pela natureza. Tornar as infra estruturas acessíveis é o primeiro passo a dar. (<https://www.instagram.com/especierarasobrerodas/>)

2 – Análise das etapas

Este tópico faz referência à análise de cada etapa, de forma a verificar a viabilidade do percurso, descrição da atividade, plano de emergência, análise da matriz.

Foi feita observação dos dados fornecidos pelo site da GR50 com os dados obtidos pelas aplicações STRAVA e Garmin.

Na secção Apêndices, designado de Apêndice nº 3 faz-se referência através de fotografias aos perigos encontrados durante a realização dos percursos.

Etapa 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro

walkingpenedageres.pt		Garmin Connect	
Distância	8,34Km	Distância	9,55Km
Duração	3:00H	Duração	2:50H
Altitude máxima/mínima	1011M / 714M	Altitude máxima/mínima	1015M / 715M

Gráfico 1 - informação detalhada sobre a etapa

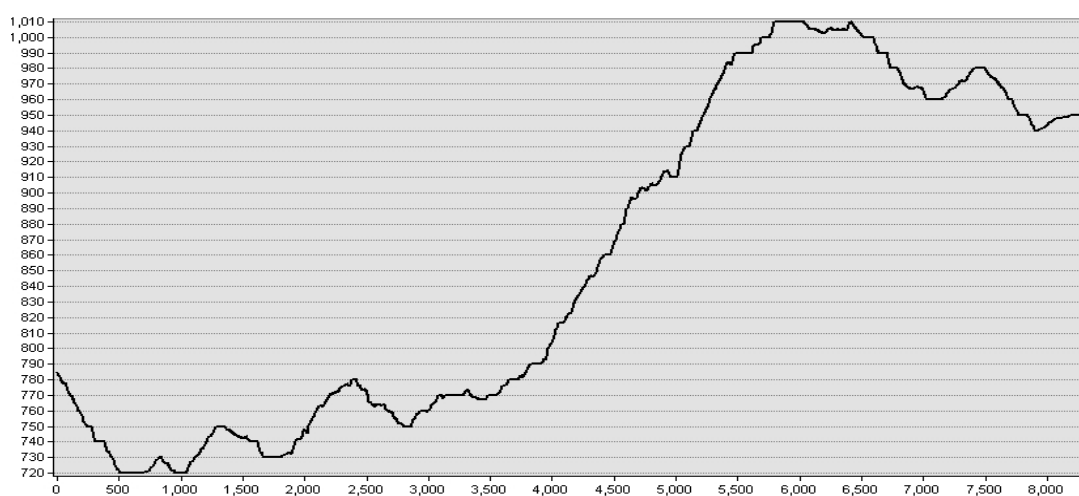


Gráfico 2 - altimetria etapa 1: site GR50

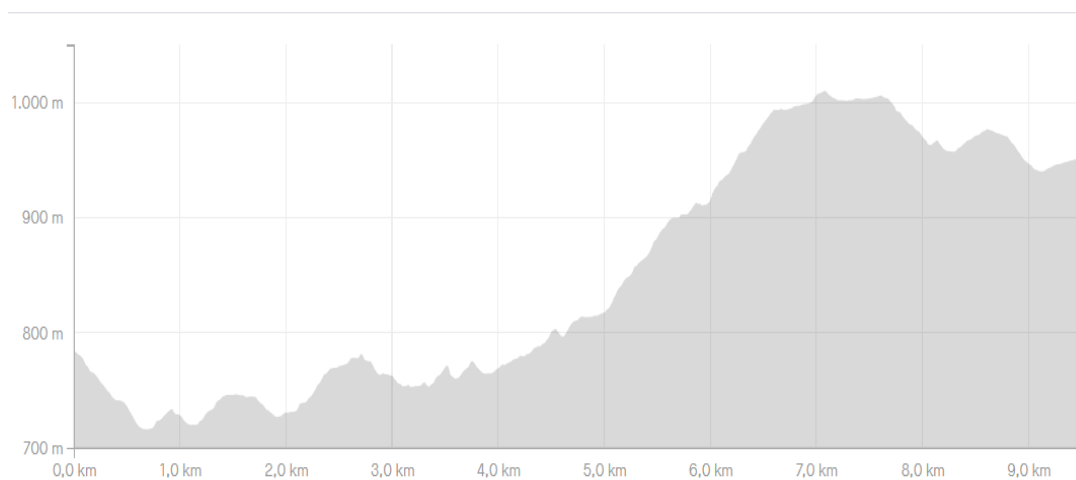


Gráfico 3 - altimetria etapa 1: aplicação Strava

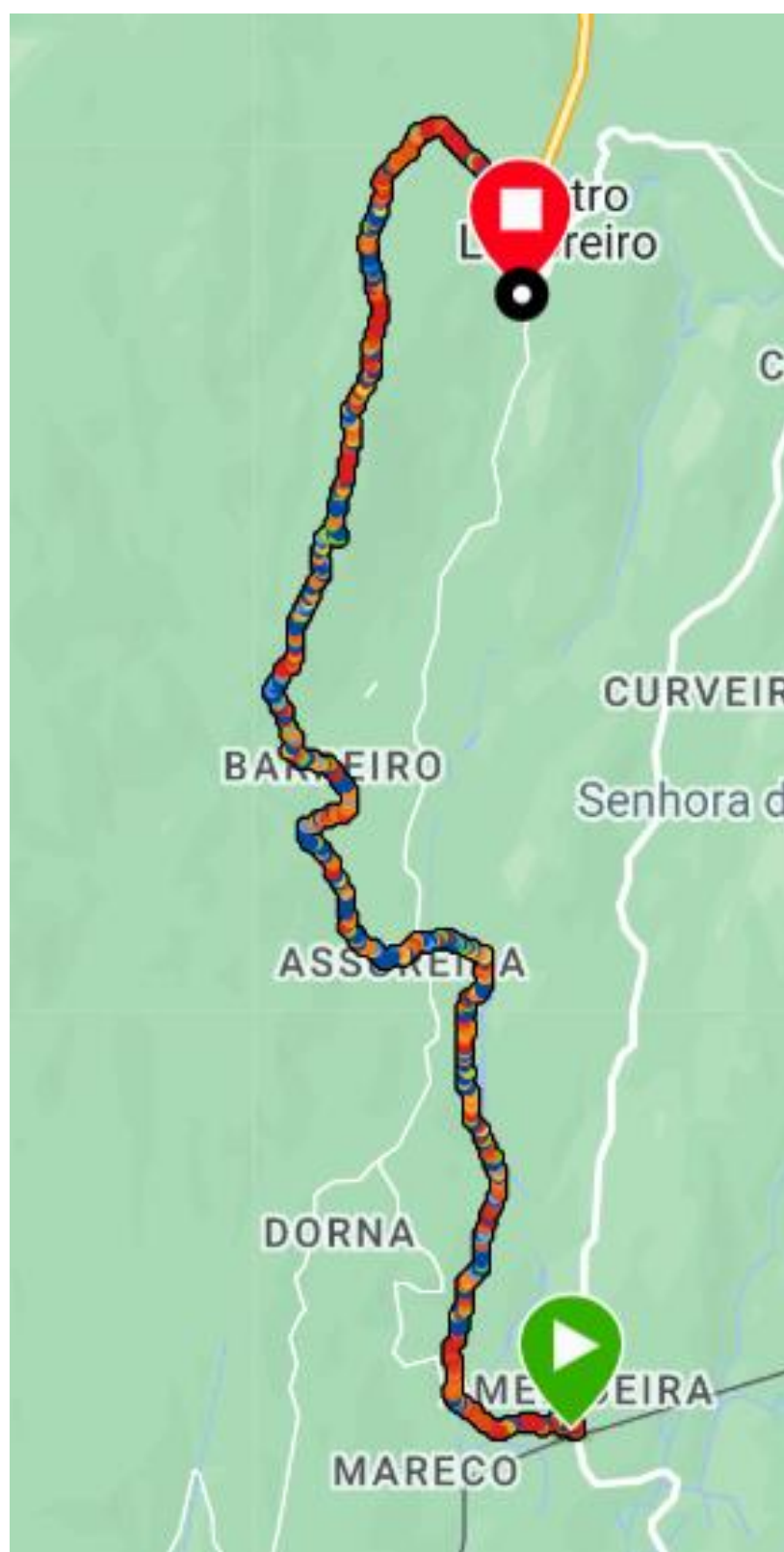


Ilustração 8 - gravação do mapa etapa 1: aplicação Garmin Connect

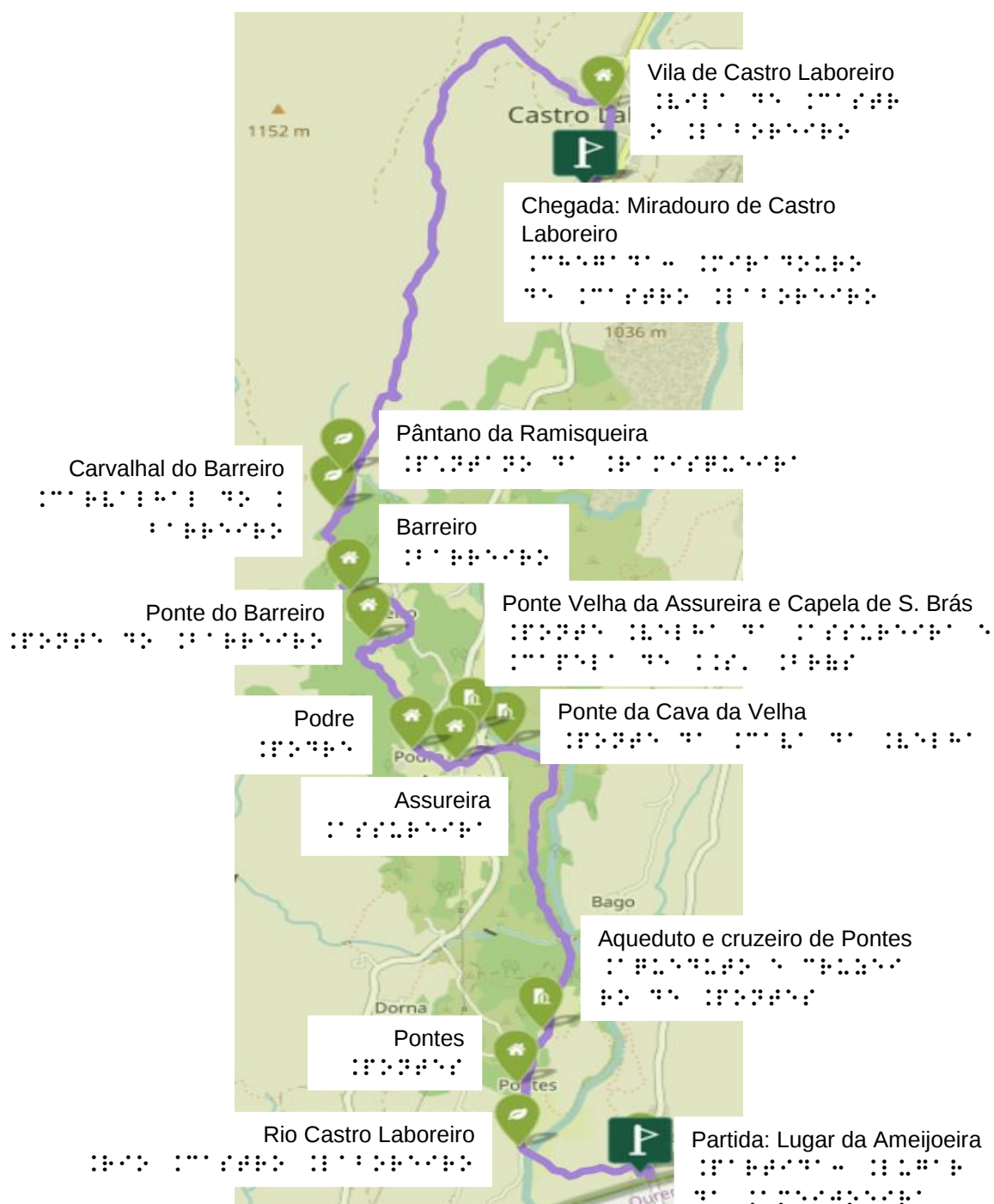


Ilustração 9 - exemplo do mapa do percurso em braille

Atividade e Localização	<u>GR50 – Etapa 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro</u>
Descrição e Características da área de atividade	O percurso é linear. Inicia no Lugar da Ameijoeira, freguesia de Castro Laboreiro, no local que marca a fronteira entre Portugal e Espanha, onde se encontra instalado o painel de início de etapa, com a informação pertinente para realizar o percurso. Termina na Vila de Castro Laboreiro. Durante o percurso é possível visitar as inverneiras, que são pequenos aglomerados de residência temporária, utilizados nos meses mais frios do ano, já as brandas, ficam situadas nas zonas mais altas, onde as pessoas vivem durante os meses mais quentes. Noutros tempos, nenhuma família passava o Natal em cima (na branda) ou a Páscoa em baixo (na inverneira). As deslocações eram rigorosamente efetuadas em função das duas datas mais importantes do calendário litúrgico. O piso é irregular, a vegetação, esta é de grande e médio porte (pinheiros / carvalhos) e rasteira (fetos). É possível ver animais de grande porte como gado bovino e gado equino, como também aves e répteis. Como passa pela estrada, ter em atenção aos veículos. A rota segue pelo antigo caminho que a população e animais utilizavam para efetuarem a migração das Brandas para as Inverneiras. O percurso é acompanhado pelo rio, atravessando o velho caminho que ali se vê a ponte romana da Cava da Velha. O caminho acompanha o carvalhal do Barreiro, subindo à linha de cumeada, onde chega a atingir os 1000 metros de altitude. Nestas cotas mais altas obtém-se uma vista do vale e montes do Laboreiro e também da aldeia de Castro Laboreiro (Vila). Em frente é possível identificar a ruína do Castelo de Castro Laboreiro, perfeitamente integrada na paisagem. Por fim, a rota atinge o lugar da Vila, Castro Laboreiro.
Meios de comunicação	Rede móvel – MEO / NOS / VODAFONE existe em todo o percurso.
Rota de evacuação	Todas as brandas e inverneiras são pontos de evacuação e de fácil acesso. Todo o trilho é de fácil acesso, chegando facilmente ajuda de pessoas a caminhar. O trilho é acompanhado pela EN202 e pelo trilho dos Castrejos.
Informações sobre acidentes que devem ser fornecidas ao 112	Identificar o problema (queda); Número de feridos e o número dos elementos todos; Dar detalhes importantes sobre a vítima (idade, problemas de saúde, condições físicas); Hora do acidente; Como aconteceu e possíveis sintomas; Informar as medidas tomadas (posição lateral de segurança, água)
Dados técnicos a fornecer ao 112	<u>Localização</u>: coordenadas do início do percurso e as coordenadas exatas do local; <u>Características do terreno</u>: piso irregular, acesso a pé ou veículo; <u>Características meteorológicas</u>: piso molhado, neve, nevoeiro; <u>Dificuldades do acesso</u>: caminho apertado com alta ou baixo declive; <u>Equipamento disponível que o grupo tem</u>: kit primeiros socorros <u>Número de participantes</u>: alguém tem qualificações de montanha, de saúde;

Perigos no local	Afogamento	Durante o percurso existe passagem através do passadiço e de pontes para atravessar o rio. Não deverá nadar nem consumir água. Existe perigo de afogamento.	
	Desorientação	Devido às zonas de interseção deverá estar atento às sinalizações. Ter o mapa ou o ficheiro no telemóvel.	
	Incêndio e neve	Período de verão – risco de incêndio. Período de inverno – risco e geada/neve. Na incerteza do estado do percurso, voltar para trás.	
	Rede móvel	Levar gps. Avisar alguém da realização do percurso, para estar alerta.	
	Caça	Levar roupa visível de cores fortes. (quintas, domingos)	
	Ataque de animais	Não tocar, nem fazer movimentos bruscos que possam assustar os animais. Não dar qualquer tipo de alimento.	
Perigos da atividade	Quedas	Levar calçado adequado para montanha e bastões para ajudar a caminhar.	
	Entorses	Ter firmeza a colocar o pé no terreno. Levar calçado adequado para caminhar em montanha.	
	Insolação	Levar roupa adequada à estação do ano e à temperatura corporal. Levar protetor solar e chapéu. Hidratar-se ao longo do caminho	
	Fuso horário	Tanto no inverno e no verão o percurso deve ser iniciado cedo, pois escurece mais cedo e no verão evitar as horas de maior calor e de exposição solar.	
Contactos telefónicos	Indicativo Portugal		+351 ____ ____ ____
	Serviço de Emergência / Incêndios		112 / 117
	Centro de Informação Antivenenos		800 250 250
	GNR de Montanha - Gerês		253 900 100
	GNR Melgaço		251 404 960
	Bombeiros Melgaço		251 402 599
	Armandino – Táxi Castro Laboreiro		926 534 227 966 404 311

Tabela 3 descrição detalhada do percurso

Análise do Trilho – Matriz

Relativamente a distâncias, o site oficial da GR50 informa que o trilho tem 8,34km, mas durante a realização do trilho a aplicação da Garmin, através do relógio registou 9.55Km (com chegada ao Miradouro de Castro Laboreiro, último ponto do percurso), o mesmo acontece com o desnível e a altitude. No que respeita à duração, o “tempo é relativo” porque varia consoante o número de paragens efetuadas e a velocidade do passo.

Após fazer o reconhecimento do trilho, foi criada uma matriz com o objetivo de analisar a viabilidade da etapa para as pessoas com deficiência.

A matriz é composta por 12 tópicos, cada um com uma escala de 1 a 5 sendo que 1 representa o valor mais baixo, insuficiente, e 5 o valor mais alto, muito bom.

O trilho foi iniciado na Ameijoeira com ponto de chegada a Castro Laboreiro, pelo que depois da realização, se conclui que para pessoas que necessitem usar as joelhetes é preferível fazer no sentido oposto, Castro Laboreiro – Ameijoeira, uma vez que a descer é mais fácil que a subida, pois é uma subida muito íngreme.

A análise do Trilho: Etapa 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro, verifica-se que em ambos os locais há lugares de estacionamento, porém nenhum assinalado para pessoas com deficiência. Dos 4 trilhos realizados, este é o trilho que permite a passagem da joëlette com facilidade, claro que nas zonas de água é necessário ter maior atenção, uma vez que o caudal do rio pode subir e descer, influenciando assim a passagem.

Após preenchimento da matriz verifica-se que maioritariamente dos tópicos tem valor máximo. Só têm valor baixo dois tópicos referentes a segurança durante o trilho. Face ao património cultural este está espalhado por todo o trilho. Tanto nas brandas como inverneiras, há população a residir. Um dos perigos deste trilho são as cancelas e o arame farpado. Relativamente a serviços, durante a rota não, porém em Castro Laboreiro tem serviços de hotelaria e restauração.

ETAPA 1: AMEIJOEIRA - CASTRO LABOREIRO

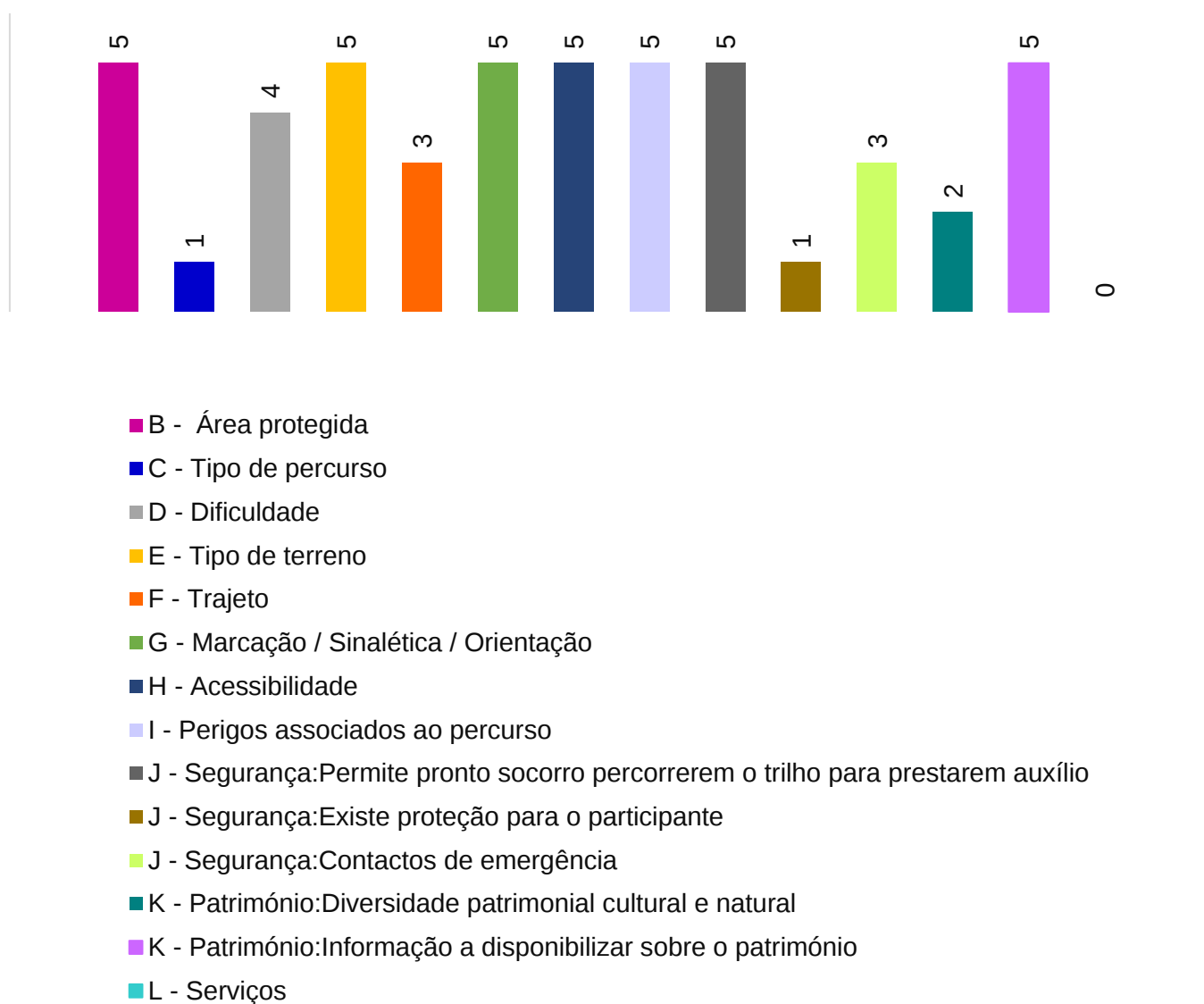


Gráfico 4 - análise da matriz

Etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda

walkingpenedageres.pt		Garmin Connect	
Distância	8,20Km	Distância	9,27Km
Duração	3:30H	Duração	3:01H
Altitude máxima/mínima	997M / 668M	Altitude máxima/mínima	1048M / 716M

Tabela 4 - informação detalhada sobre a etapa

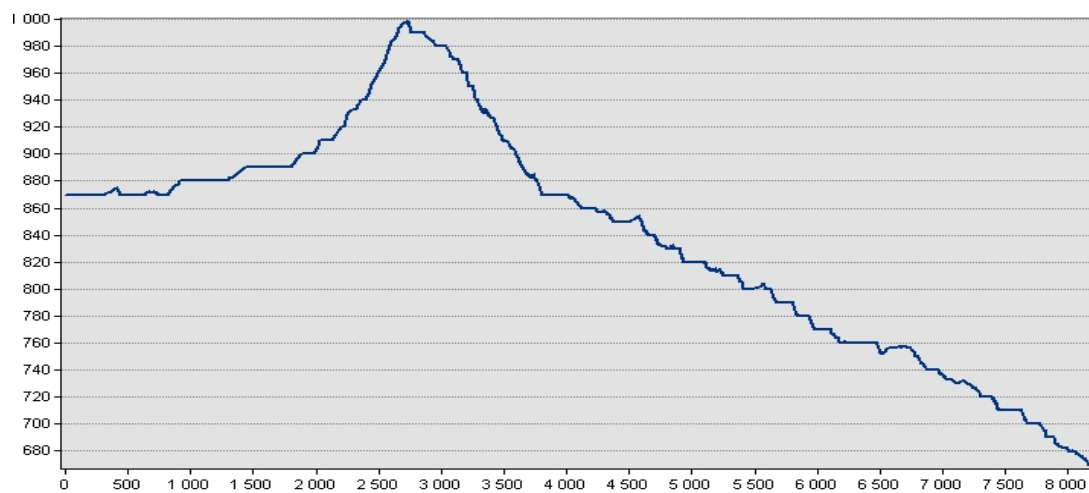


Gráfico 5 - altimetria etapa 3: site GR50

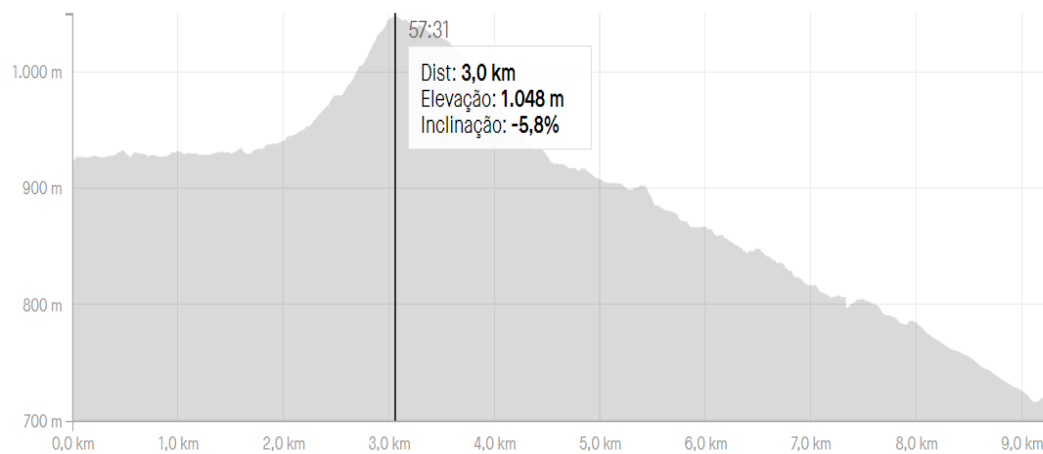


Gráfico 6 - altimetria etapa 3: aplicação Strava

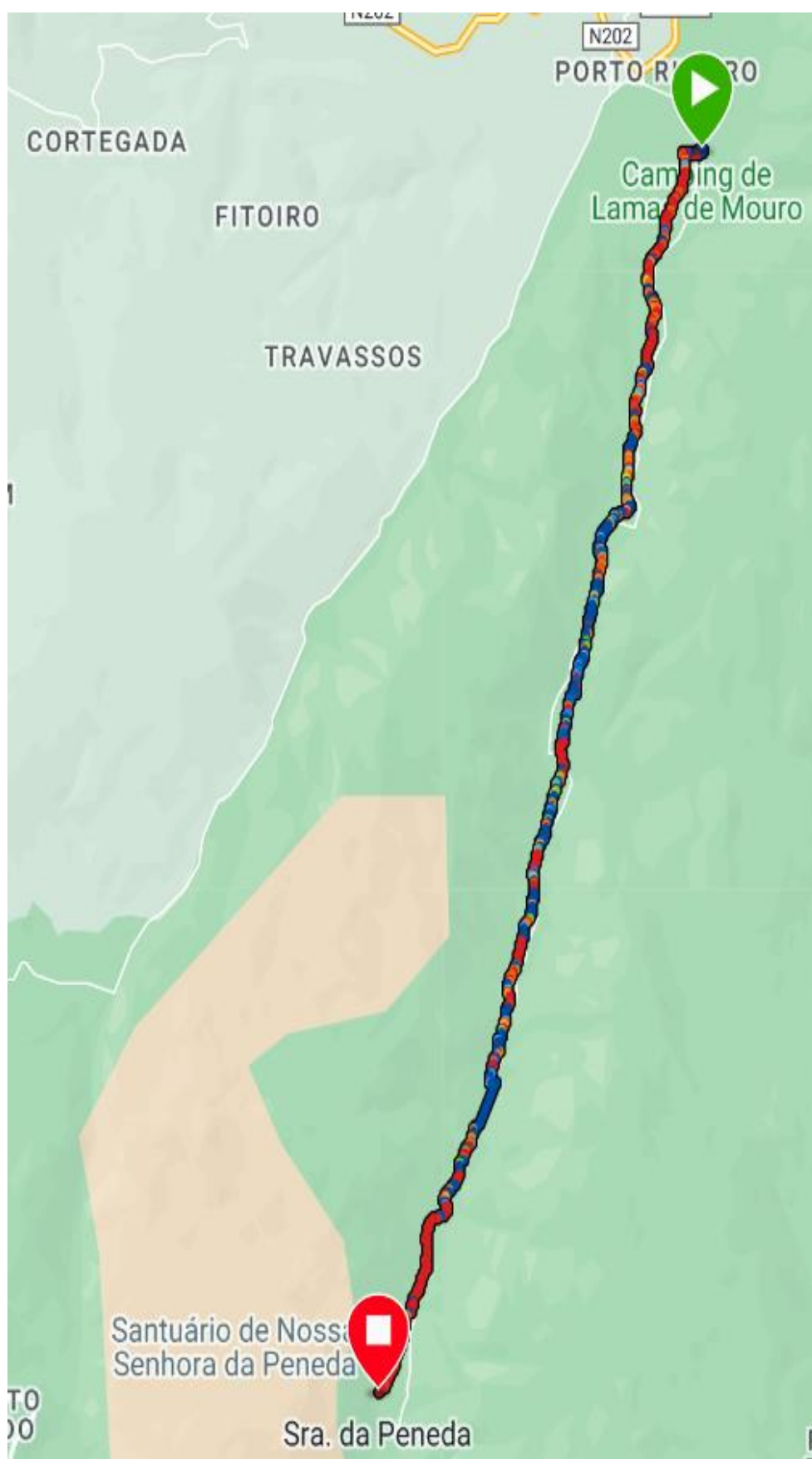


Ilustração 10 – gravação do mapa etapa 3: aplicação Garmin Connect



Ilustração 11 - exemplo do mapa em braille do percurso

Atividade e Localização	GR50 - Etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda
Descrição e Características da área de atividade	O percurso é linear. Inicia na porta do PNPG - Lamas de Mouro e nesse sítio é possível deixar o veículo no parque de estacionamento (42,03929, -8,19570). Terminando na Peneda (41,97481, -8,22211). O piso é irregular. Todo ele tem sinalização, ter em atenção a zonas de interceção. O percurso desenvolve-se muito próximo e paralelo à estrada municipal (EM202) que liga Lamas de Mouro à Peneda, cruzando-a várias vezes. Atravessa o rio Mouro, pelo passadiço, em direção à antiga Casa de Guarda Florestal. Passando junto à área de merendas e percorrendo o interior do bosque de floresta mista, que acompanha o percurso do rio Mouro praticamente até à sua nascente, junto à Portela do Lagarto. Aqui inicia a subida para a Portela do Lagarto, onde a rota atinge o seu ponto mais alto. É ainda visível a parte da calçada original do antigo caminho que liga Lamas de Mouro à Senhora da Peneda. Percorrendo o carvalhal de Tieiras e a estrada municipal, passa-se pela ponte sobre o rio de Tieiras e pelos caminhos agrícolas. O final da etapa faz-se pela estrada municipal, terminando no Santuário de Nossa Senhora da Peneda. Relativamente à vegetação, esta é de grande e médio porte (pinheiros / carvalhos) e rasteira (fetos). É possível ver animais de grande porte como gado bovino e gado equino, como também aves e répteis. Como passa pela estrada, ter em atenção aos veículos.
Meios de Comunicação	Rede móvel – MEO / NOS / VODAFONE existe em todo o percurso.
Rota de evacuação	O trilho é feito paralelamente pela EM202, o que significa que a ajuda chega facilmente ao local. Não há ponto de aterragem para o helicóptero, devido à vegetação ser alta e os caminhos ligeiramente estreitos. Caso a vítima tenha de ser resgatada de maca ou ao colo como o piso é irregular com subidas e descidas é necessária especial atenção. Pontos de paragem de veículos: - Casa Florestal de Bico de Pássaro: Código de referência 3.8 (42°01'53.2"N 8°11'58.2"W) - Rio Tieiras: Zona de Pesca Lúdica - Rio Peneda: Zona de Pesca Lúdica – Gavieira
Informações sobre acidentes a fornecer ao 112	Identificar o problema (queda); Número de feridos e o número dos elementos todos; Dar detalhes importantes sobre a vítima (idade, problemas de saúde, condições físicas); Hora do acidente e aconteceu e possíveis sintomas; Informar as medidas tomadas (posição lateral de segurança, àgua)
Dados técnicos a fornecer ao 112	<u>Localização</u>: coordenadas do início do percurso e as coordenadas exatas do local; <u>Características do terreno</u>: piso irregular, acesso a pé ou veículo; <u>Características meteorológicas</u>: piso molhado, neve, nevoeiro; <u>Dificuldades do acesso</u>: caminho apertado com alta ou baixo declive; <u>Equipamento disponível que o grupo tem</u>: kit primeiros socorros <u>Número de participantes</u>: alguém tem qualificações de montanha, de saúde;

Perigos no local	Afogamento	Durante o percurso existe passagem através do passadiço e de pontes para atravessar o rio.
	Desorientação	Devido às zonas de interseção deverá estar atento às sinalizações. Ter o mapa ou o ficheiro no telemóvel.
	Incêndio e neve	Período de verão – risco de incêndio. Período de inverno – risco e geada/neve. Na incerteza do estado do percurso, voltar para trás.
	Rede móvel	Levar gps. Avisar alguém da realização do percurso, para estar alerta.
	Caça	Levar roupa visível de cores fortes. (quintas, domingos)
	Ataque de animais	Não tocar, nem fazer movimentos bruscos. Não dar qualquer tipo de alimento.
Perigos da atividade	Quedas	Levar calçado adequado para montanha e bastões para ajudar a caminhar.
	Entorses	Ter firmeza a colocar o pé no terreno. Levar calçado adequado para caminhar em montanha.
	Insolação	Levar roupa adequada à estação do ano e à temperatura corporal. Levar protetor solar e chapéu. Hidratar-se ao longo do caminho
	Fuso horário	Tanto no inverno e no verão o percurso deve ser iniciado cedo, pois escurece mais cedo e no verão evitar as horas de maior calor e de exposição solar.
Contactos telefónicos	Indicativo Portugal	+351 ____ _
	Serviço de Emergência / Incêndios	112 / 117
	Centro de Informação Antivenenos	800 250 250
	GNR de Montanha - Gerês	253 900 100
	GNR Melgaço	251 404 960
	GNR Arcos de Valdevez	258 510 090
	Bombeiros Melgaço	251 402 599
	Bombeiros Arcos de Valdevez	258 520 300
	Porta de Lamas de Mouro	251 465 010
	Armandino – Táxi Castro Laboreiro	926 534 227 966 404 311
	Táxi Peneda	933 199 820

Tabela 5 - descrição detalhada do percurso

Análise do Trilho – Matriz

Relativamente a distâncias, o site oficial da GR50 informa que o trilho tem 8,20km, mas durante a realização do trilho a aplicação da Garmin, através do relógio registou 9.27Km (com chegada ao santuário da Nossa Senhora da Peneda), o mesmo acontece com o desnível e a altitude. No que respeita à duração, o “tempo é relativo” porque varia consoante o número de paragens efetuadas e a velocidade do passo.

Após fazer o reconhecimento do trilho, foi criada uma matriz com o objetivo de analisar a viabilidade da etapa para as pessoas com deficiência.

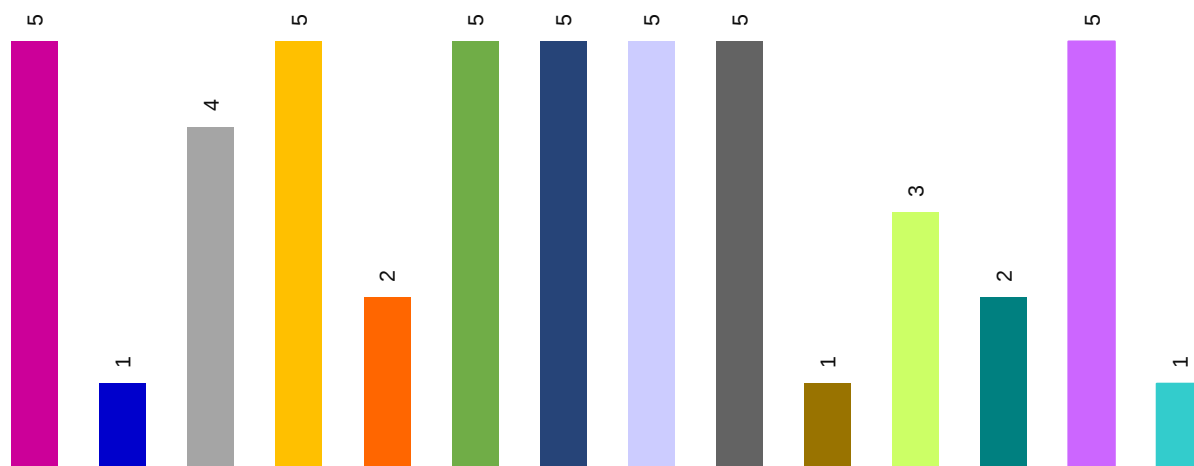
A matriz é composta por 12 tópicos, cada um com uma escala de 1 a 5 sendo que 1 representa o valor mais baixo, insuficiente, e 5 o valor mais alto, muito bom.

A análise do Trilho: Etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda, verifica-se que a Porta do Parque não possui informação em escrita acessível, nem o balcão é rebaixado. Apenas possui rampas de entrada e casa de banho adaptada com barras laterais e sanita rebaixada.

Face ao percurso, o mesmo não permite nos 9km a passagem de joelettes, uma vez que árvores de grande porte impedem a existência de largura suficiente para a passagem. No caso de zonas de água, para a passagem de joelettes seria necessária colocação de passagens em madeira, uma vez que esta zona é necessária dar um salto, o que no caso de joelettes não é mais recomendável.

Após preenchimento da matriz verifica-se que maioritariamente dos tópicos tem valor máximo. Só têm valor baixo dois tópicos referentes a segurança durante o trilho e acessibilidade nos serviços e para combater esta lacuna mais à frente é apresentado um conjunto de boas práticas. Face ao património cultural este está concentrado em zonas como freguesias por onde passa o trilho e no início do percurso tem a maioria das casas dos guardas florestais, penas a estrutura, pois estão ao abandono.

A - ETAPA 3: LAMAS DE MOURO - PENEDA



- B - Área protegida
- C - Tipo de percurso
- D - Dificuldade
- E - Tipo de terreno
- F - Trajeto
- G - Marcação / Sinalética / Orientação
- H - Acessibilidade
- I - Perigos associados ao percurso
- J - Segurança: Permite pronto socorro percorrerem o trilho para prestarem auxílio
- J - Segurança: Existe proteção para o participante
- J - Segurança: Contactos de emergência
- K - Património: Diversidade patrimonial cultural e natural
- K - Património: Informação a disponibilizar sobre o património
- L - Serviços

Gráfico 7 - análise da matriz

Etapa 6: Mezio – Soajo

walkingpenedageres.pt		Garmin Connect	
Distância	6,80Km	Distância	7,49Km
Duração	2:30H	Duração	2:13H
Desnível positivo/negativo	141M / 483M	Desnível positivo/negativo	131M / 455M
Altitude máxima/mínima	633M / 275M	Altitude máxima/mínima	636M / 283M

Tabela 6 - informação detalhada sobre a etapa

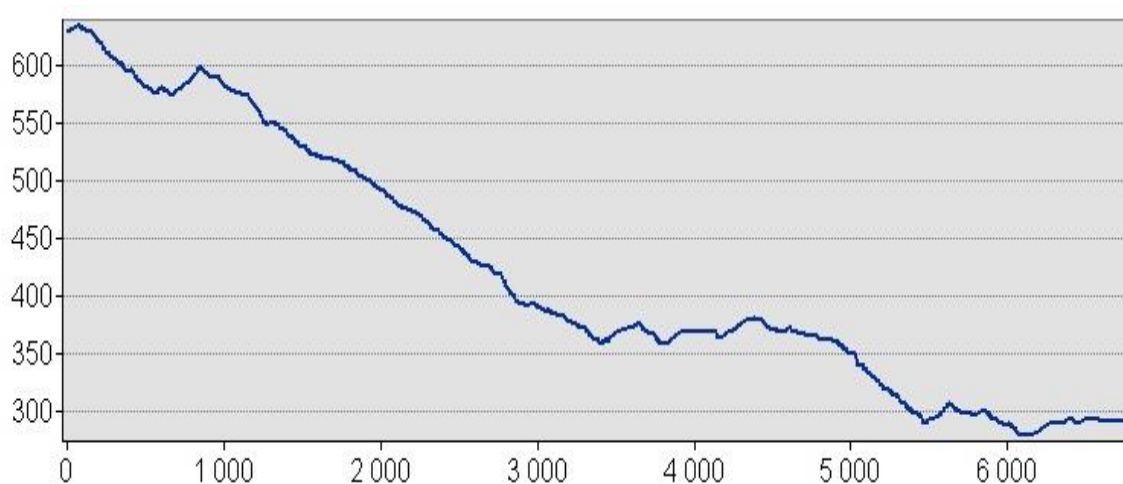


Gráfico 8 - altimetria etapa 6: site GR50

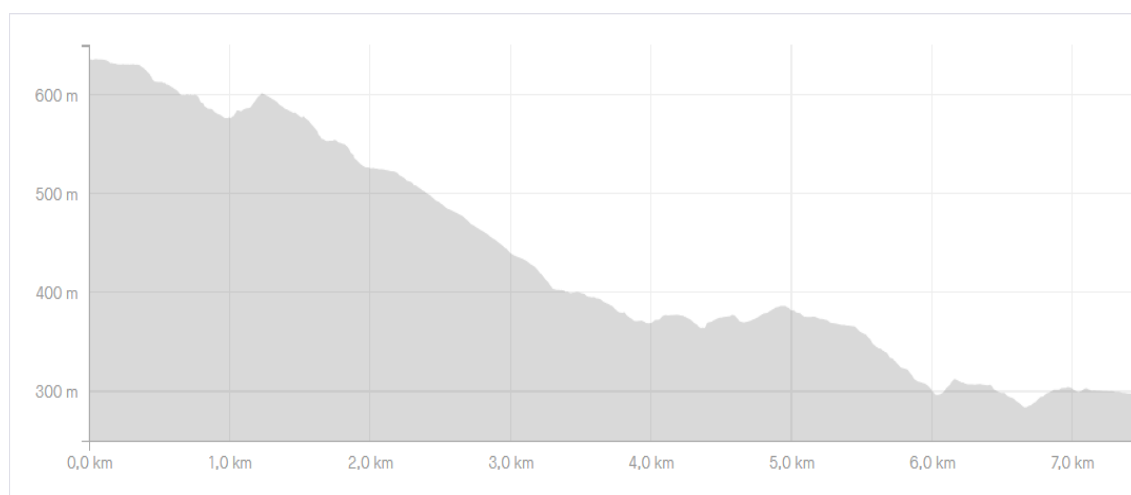


Gráfico 9 - altimetria etapa 6: aplicação Strava

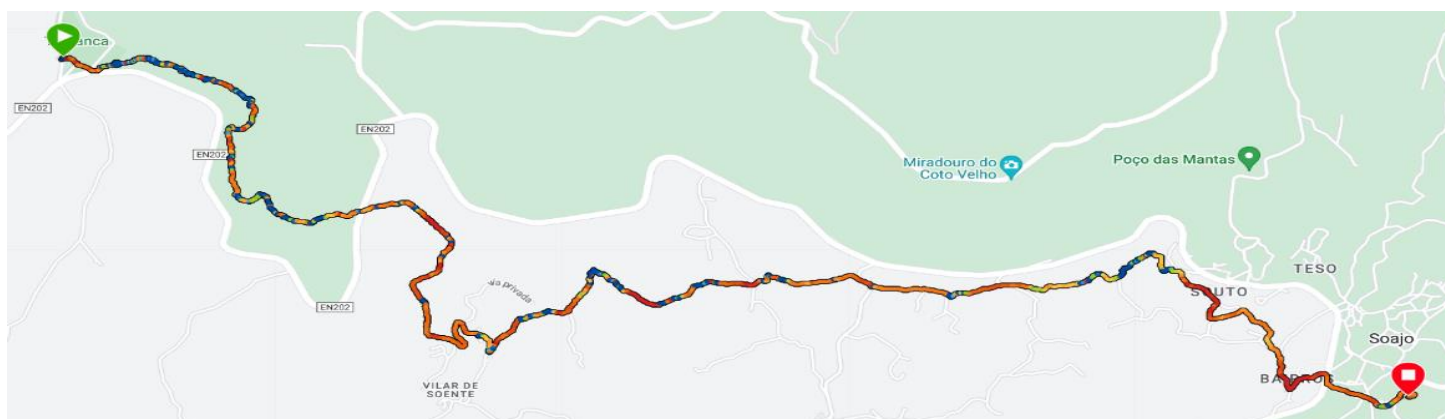


Ilustração 12 - gravação do mapa etapa 6: aplicação Garmin Connect

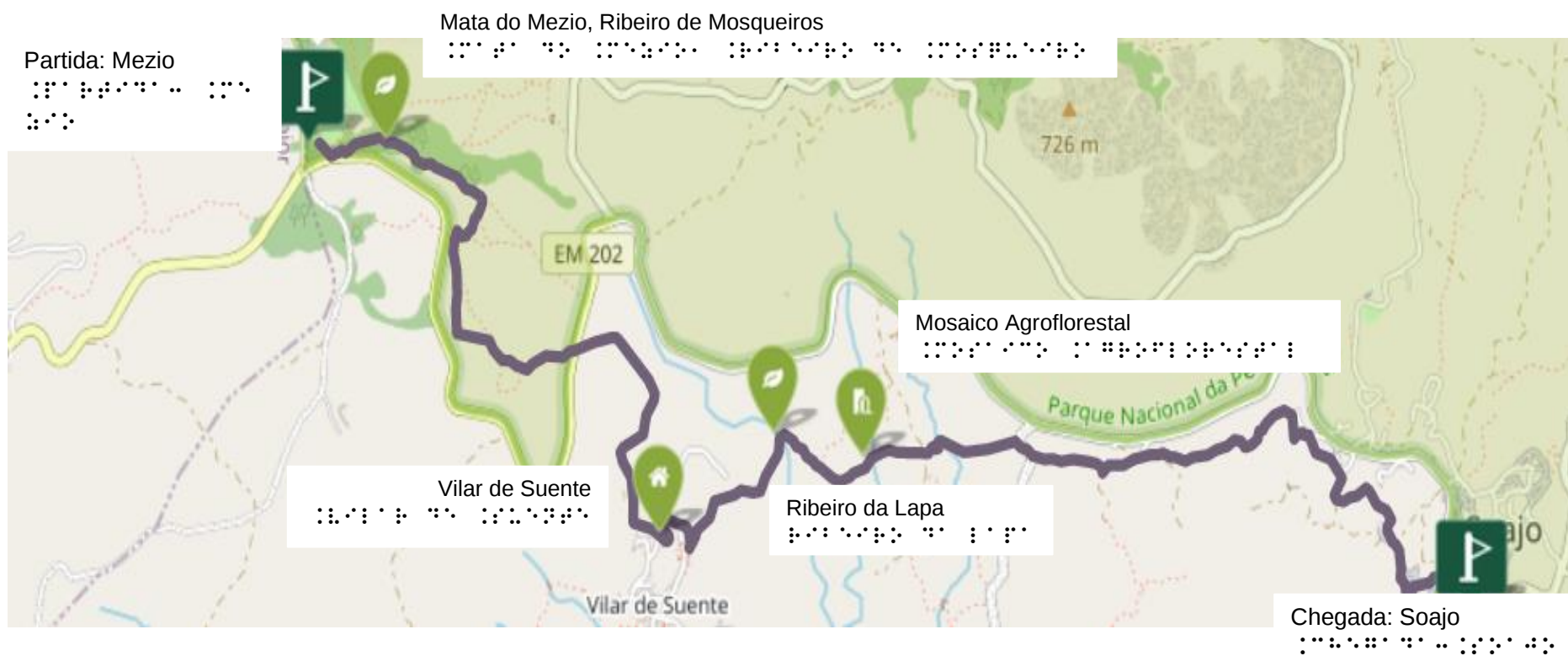


Ilustração 13 - exemplo do mapa do percurso em braille

Atividade e Localização	<u>GR50 - Etapa 6: Mezio -Soajo</u>
Descrição e Características da área de atividade	O percurso é linear. Inicia na porta do PNPG - Mezio e nesse sítio é possível deixar o veículo no parque de estacionamento. Termina no Soajo. O piso é irregular. Todo ele tem sinalização, ter em atenção a zonas de interceção. O percurso desenvolve-se muito próximo e paralelo à estrada municipal (EM202). A caminhada tem início na Porta do Mezio, segue pela Mata do Mezio, passando pelo Centro Hípico do Mezio e mais à frente encontrará a estrada municipal. Atravessa e seguir em direção a Vilar de Suente. Em direção de Soajo, segue-se por um antigo caminho agrícola, com pavimento em laje granítica, na sua maioria ladeado por muros. O percurso termina na Vila de Soajo. Relativamente à vegetação, esta é de grande e médio porte (pinheiros / carvalhos) e rasteira (fetos). É possível ver animais de grande porte como gado bovino e gado equino, como também aves e répteis. Como passa pela estrada, ter em atenção aos veículos.
Meios de comunicação	Rede móvel – MEO / NOS / VODAFONE existe em todo o percurso.
Rota de evacuação	O trilho é feito paralelamente pela EN202, o que significa que a ajuda chega facilmente ao local. Não há ponto de aterragem para o helicóptero, devido à vegetação ser alta e os caminhos ligeiramente estreitos. Caso a vítima tenha de ser resgatada de maca ou ao colo como o piso é irregular com subidas e descidas é necessária especial atenção.
Informações sobre acidentes que devem ser fornecidas ao 112	Identificar o problema (queda); Número de feridos e o número dos elementos todos; Dar detalhes importantes sobre a vítima (idade, problemas de saúde, condições físicas); Como aconteceu e possíveis sintomas; Informar as medidas tomadas (posição lateral de segurança, água)
Dados técnicos a fornecer ao 112	<u>Localização</u> : coordenadas do início do percurso e as coordenadas exatas do local; <u>Características do terreno</u> : piso irregular, acesso a pé ou veículo; <u>Características meteorológicas</u> : piso molhado, neve, nevoeiro; <u>Dificuldades do acesso</u> : caminho apertado com alta ou baixo declive; <u>Equipamento disponível que o grupo tem</u> : kit primeiros socorros <u>Número de participantes</u> : alguém tem qualificações de montanha, de saúde;

Perigos no local	Afogamento	Durante o percurso existe passagem através do passadiço e de pontes para atravessar o rio.
	Desorientação	Devido às zonas de interseção deverá estar atento às sinalizações. Ter o mapa ou o ficheiro no telemóvel.
	Incêndio e neve	Período de verão – risco de incêndio. Período de inverno – risco e geada/neve. Na incerteza do estado do percurso, voltar para trás.
	Rede móvel	Levar gps. Avisar alguém da realização do percurso, para estar alerta.
	Caça	Levar roupa visível de cores fortes. (quintas, domingos)
	Ataque de animais	Não tocar, nem fazer movimentos bruscos. Não dar qualquer tipo de alimento.
Perigos da atividade	Quedas	Levar calçado adequado para montanha e bastões para ajudar a caminhar.
	Entorses	Ter firmeza a colocar o pé no terreno. Levar calçado adequado para caminhar em montanha.
	Insolação	Levar roupa adequada à estação do ano e à temperatura corporal. Levar protetor solar e chapéu. Hidratar-se ao longo do caminho
	Fuso horário	Tanto no inverno e no verão o percurso deve ser iniciado cedo, pois escurece mais cedo e no verão evitar as horas de maior calor e de exposição solar.
Contactos telefónicos	Indicativo Portugal	+351 ____ ____ ____
	Serviço de Emergência / Incêndios	112 / 117
	Centro de Informação Antivenenos	800 250 250
	GNR de Montanha - Gerês	253 900 100
	GNR Arcos de Valdevez	258 510 090
	Bombeiros Arcos de Valdevez	258 520 300

Tabela 7 - descrição detalhada do percurso

Análise do Trilho – Matriz

O site oficial da GR50 informa que o trilho tem 6.80Km, mas durante a realização do trilho a aplicação da Garmin, através do relógio registou mais 1km, totalizando 7,49Km, mas regista menos tempo, do que no site da GR50. Os dados também são diferentes no desnível e a altitude.

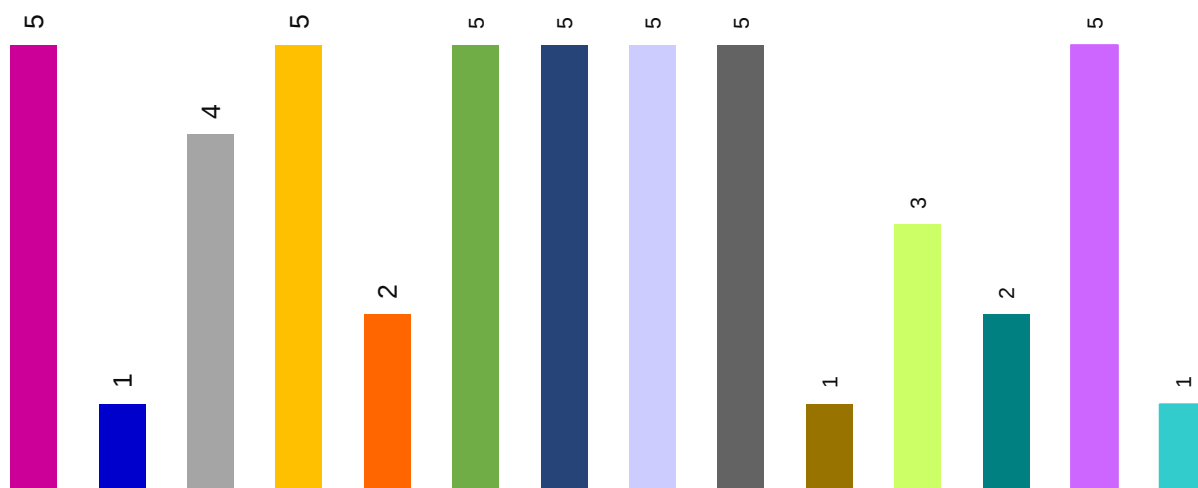
Com o objetivo de verificar a viabilidade do Trilho: Etapa 6: Mezio – Soajo é notório que a Porta do Parque não possui informação em escrita acessível, nem o balcão é rebaixado. Apenas possui rampas de entrada e casa de banho adaptada com barras laterais e sanita rebaixada.

O percurso permite na totalidade a passagem da joëlette apesar de haver zonas em que os caminhos são mais estreitos, mas mesmo assim é possível. A sinalização é escassa. Ao iniciar o percurso na porta do Mezio a única sinalização é o painel grande e as marcas do percurso não são visíveis, no meu caso tive de perguntar ao colaborador da porta do Mezio qual o caminho a seguir.

Apesar de haver falta de manutenção no trilho esta atividade é praticável. Em zonas de água, apenas 1 zona, seria pertinente a colocação de uma estrutura que permite a fácil passagem da joëlette.

A matriz é composta por 12 tópicos, cada um com uma escala de 1 a 5 sendo que 1 representa o valor mais baixo, insuficiente, e 5 o valor mais alto, muito bom e neste caso, verifica-se que maioritariamente dos tópicos tem valor máximo. Só têm valor baixo dois tópicos referentes a segurança durante o trilho e acessibilidade nos serviços e para combater esta lacuna mais à frente é apresentado um conjunto de boas práticas. Relativamente ao património cultural este é concentrado em zonas específicas, nomeadamente nas aldeias.

A - ETAPA 6: MEZIO - SOAJO



- B - Área protegida
- C - Tipo de percurso
- D - Dificuldade
- E - Tipo de terreno
- F - Trajeto
- G - Marcação / Sinalética / Orientação
- H - Acessibilidade
- I - Perigos associados ao percurso
- J - Segurança: Permite pronto socorro percorrerem o trilho para prestarem auxílio
- J - Segurança: Existe proteção para o participante
- J - Segurança: Contactos de emergência
- K - Património: Diversidade patrimonial cultural e natural
- K - Património: Informação a disponibilizar sobre o património
- L - Serviços

Gráfico 10 - análise da matriz

Etapa 10: Germil – Brufe

walkingpenedageres.pt		Garmin Connect	
Distância	4,40Km	Distância	5,20Km
Duração	2:00H	Duração	1:44H
Altitude máxima/mínima	854M / 630M	Altitude máxima/mínima	859M / 769M

Tabela 8 - informação detalhada sobre a etapa



Gráfico 11 - altimetria etapa 10: site GR50

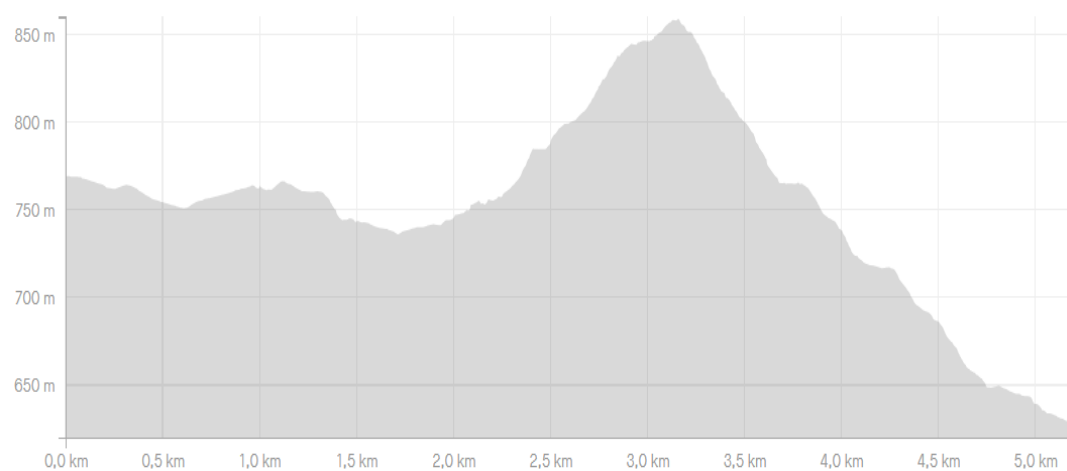


Gráfico 12 - altimetria etapa 10: aplicação Strava

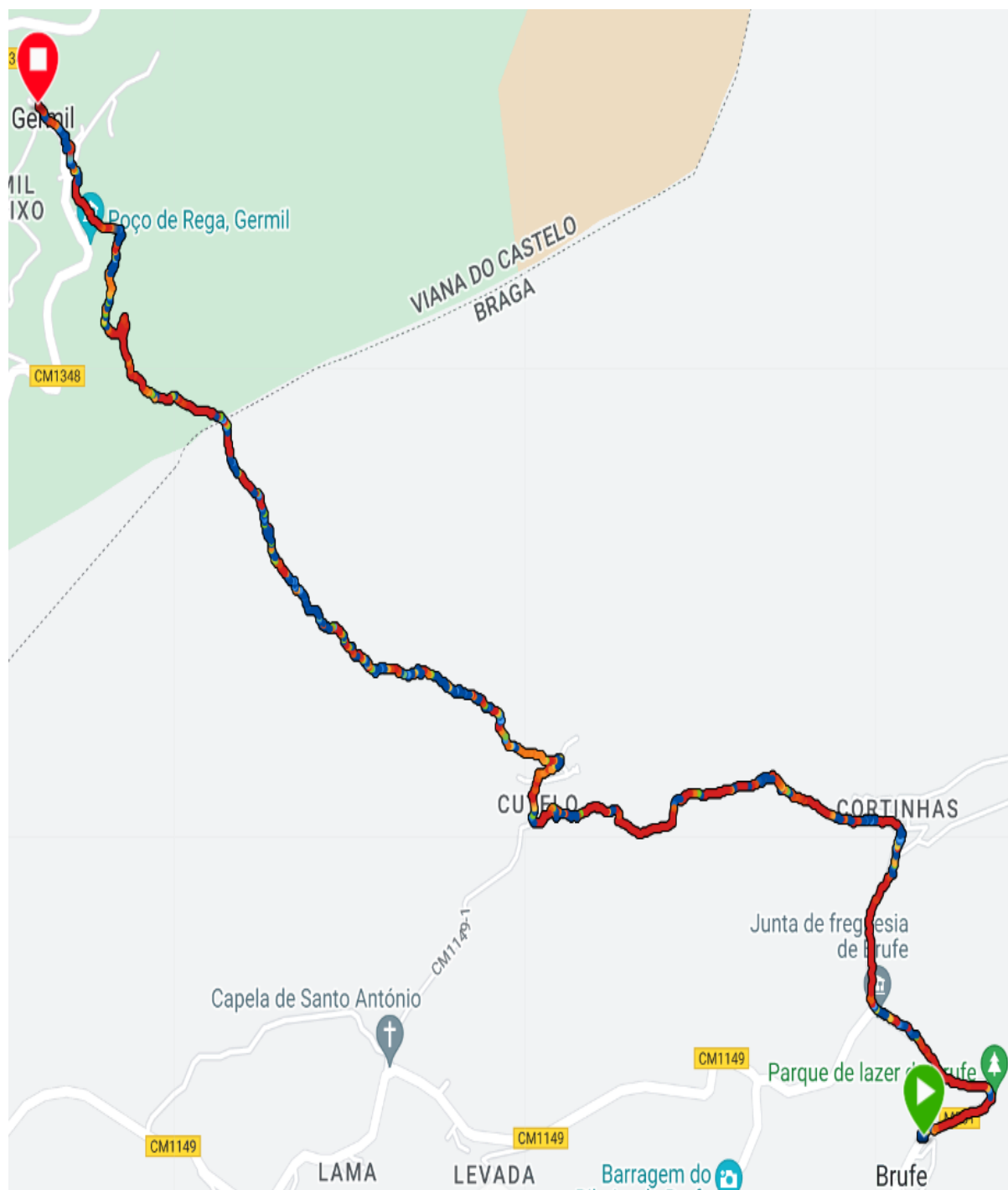


Ilustração 14 - mapa do percurso - aplicação Garmin Connect

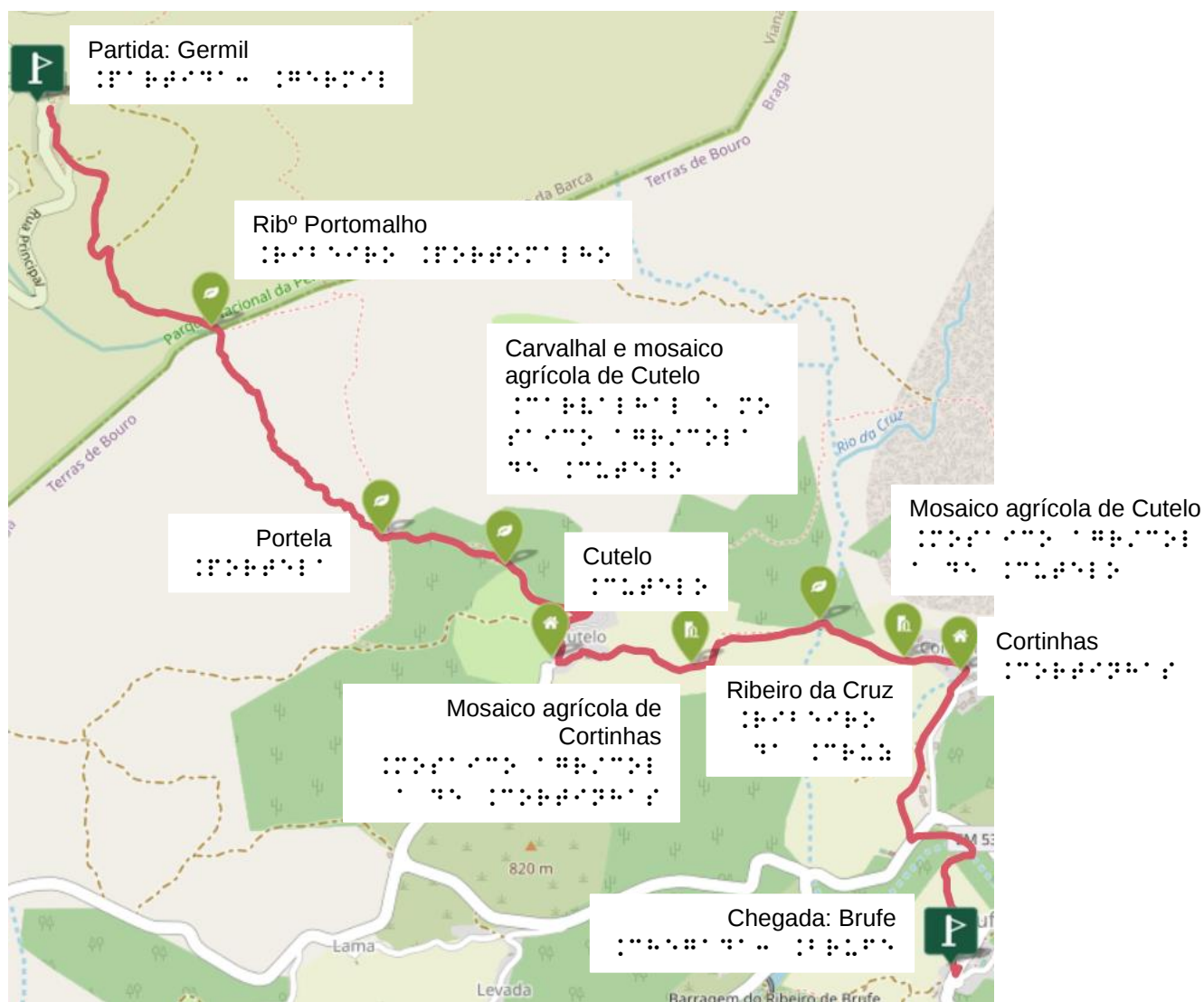


Ilustração 15 - exemplo do mapa do percurso em braille

Atividade e Localização	<u>GR50 - Etapa 10: Germil - Brufe</u>
Descrição e Características da área de atividade	O percurso é linear e liga Germil à povoação de Brufe, percorrendo caminhos pela Serra Amarela. Termina em Brufe. O piso é irregular. Todo ele tem sinalização, ter em atenção a zonas de interceção. Este trilho tem grande valor paisagístico, património cultural e etnográfico, dando a conhecer quatro aldeias de montanha: Germil, Cutelo e Cortinhas e Brufe. Depois de visitar Germil, segue-se a antiga calçada, passando uma cancela de contenção do gado que pastoreia livremente na serra. Na chegada ao bosque de carvalhos, em mosaico com os socalcos agrícolas este tipo de mosaico é muito rico em biodiversidade, havendo grande probabilidade de avistarmos algumas espécies da fauna do Parque Nacional, nomeadamente aves, pequenos roedores e répteis. Ao atingirmos a portela, a 850 metros de altitude, temos a possibilidade de avistar os lugares de Cutelo e Brufe, enquadrados numa paisagem rural de montanha. Posteriormente da portela, iniciamos a descida para Cutelo, através de uma antiga calçada que atravessa um pequeno carvalhal. Na passagem por Cutelo é possível apreciar os espigueiros e a capela e o portão que surge no caminho. Estes portões impedem que o gado e outros animais acedam aos campos cultivados. Pelo caminho rural que levará a Brufe, uma pitoresca aldeia de montanha, com património construído, sobretudo de valor etnográfico. No lugar existem alguns serviços turísticos, nomeadamente de restauração e alojamento. Relativamente à vegetação, esta é de grande e médio porte (pinheiros / carvalhos) e rasteira (fetos). É possível ver animais de grande porte como gado bovino e gado equino, como também aves e répteis. Como passa pela estrada, ter em atenção aos veículos.
Meios de comunicação	Rede móvel – MEO / NOS / VODAFONE existe em todo o percurso.
Rota de evacuação	Todas as freguesias são de fácil acesso. O trilho é acompanhado pela estrada nacional.
Informações sobre acidentes que devem ser fornecidas ao 112	Identificar o problema (queda); Número de feridos e o número dos elementos todos; Dar detalhes importantes sobre a vítima (idade, problemas de saúde, condições físicas); Hora do acidente; Como aconteceu e possíveis sintomas; Informar as medidas tomadas (posição lateral de segurança, água)
Dados técnicos a fornecer ao 112	<u>Localização</u>: coordenadas do início do percurso e as coordenadas exatas do local; <u>Características do terreno</u>: piso irregular, acesso a pé ou veículo; <u>Características meteorológicas</u>: piso molhado, neve, nevoeiro; <u>Dificuldades do acesso</u>: caminho apertado com alta ou baixo declive; <u>Equipamento disponível que o grupo tem</u>: kit primeiros socorros <u>Número de participantes</u>: alguém tem qualificações de montanha, de saúde;

Perigos no local	Afogamento	Durante o percurso existe passagem através do passadiço e de pontes para atravessar o rio. Não deverá nadar nem consumir água. Existe perigo de afogamento.
	Desorientação	Devido às zonas de interseção deverá estar atento às sinalizações. Ter o mapa ou o ficheiro no telemóvel.
	Incêndio e neve	Período de verão – risco de incêndio. Período de inverno – risco e geada/neve. Na incerteza do estado do percurso, voltar para trás.
	Rede móvel	Levar gps. Avisar alguém da realização do percurso, para estar alerta.
	Caça	Levar roupa visível de cores fortes. (quintas, domingos)
	Ataque de animais	Não tocar, nem fazer movimentos bruscos que possam assustar os animais. Não dar qualquer tipo de alimento.
Perigos da atividade	Quedas	Levar calçado adequado para montanha e bastões para ajudar a caminhar.
	Entorses	Ter firmeza a colocar o pé no terreno. Levar calçado adequado para caminhar em montanha.
	Insolação	Levar roupa adequada à estação do ano e à temperatura corporal. Levar protetor solar e chapéu. Hidratar-se ao longo do caminho
	Fuso horário	Tanto no inverno e no verão o percurso deve ser iniciado cedo, pois escurece mais cedo e no verão evitar as horas de maior calor e de exposição solar.
Contactos telefónicos	Indicativo Portugal	+351 ____
	Serviço de Emergência / Incêndios	112 / 117
	Centro de Informação Antivenenos	800 250 250
	GNR de Montanha - Gerês	253 900 100
	GNR Melgaço	251 404 960
	GNR Arcos de Valdevez	258 510 090
	Bombeiros Melgaço	251 402 599
	Bombeiros Arcos de Valdevez	258 520 300
	Porta de Lamas de Mouro	251 465 010
	Armandino – Táxi Castro Laboreiro	926 534 227 966 404 311
	Táxi Peneda	933 199 820

Tabela 9 - descrição detalhada do percurso

Análise do Trilho – Matriz

Com o objetivo de verificar a viabilidade do Trilho: Etapa 10: Brufe – Germil, a matriz é composta por 12 tópicos, cada um com uma escala de 1 a 5 sendo que 1 representa o valor mais baixo, insuficiente, e 5 o valor mais alto, muito bom.

Devido à altitude máxima atingida, por opção o trilho foi iniciado no sentido oposto, uma vez que a subida feita, apesar de ser em pedra é de menor distância atingindo o máximo de 850m. Da Portela até Germil é descida em montanha, onde os caminhos são estreitos e com vegetação (fetos), porém com a manutenção dos terrenos a joëlette consegue passar.

O trilho foi iniciado na placa grande da GR50 percorrendo a estrada até à freguesia de Cortinhas, visto que o caminho onde inicia esta etapa é pelos campos agrícolas e caminhos apertados (ver foto). Aquilo que é visto no caminho agrícola também é visto pela estrada. É também possível fazer um desvio para ver a igreja de Brufe, porém está fechada. Terminou-se o trilho no adro da igreja de Germil, uma vez que na placa grande da GR5 não tem espaço para estacionar veículos e dessa placa até ao adro da igreja são 10 metros e assim também é possível ver a vista, o cruzeiro e a igreja.

Este trilho está mal sinalizado, as sinalizações verticais estão a perder a cor devido ao sol e não são visíveis. Existe pouca sinalização vertical. As cancelas estão sinalizadas e fechadas por cordas. É necessário ter atenção que existe arames pelos muros, os campos agrícolas não têm portão, sendo que o gado bovino pode sair. É uma zona com muitos garranos. Relativamente ao património cultural este é concentrado em zonas específicas, nomeadamente nas aldeias, destacando os espigueiros e as casas pequenas em pedra. Ambas as aldeias têm agro turismo. Este trilho cruza com a GR34 e com o PR da serra Amarela.

Após preenchimento da matriz verifica-se que maioritariamente dos tópicos tem valor máximo. Só têm valor baixo dois tópicos referentes a segurança durante o trilho e acessibilidade nos serviços e para combater esta lacuna mais À frente é apresentado um conjunto de boas práticas.



Ilustração 16 - etapa de Brufe - Germil: alternativa de percurso

ETAPA 10: BRUFE - GERMIL

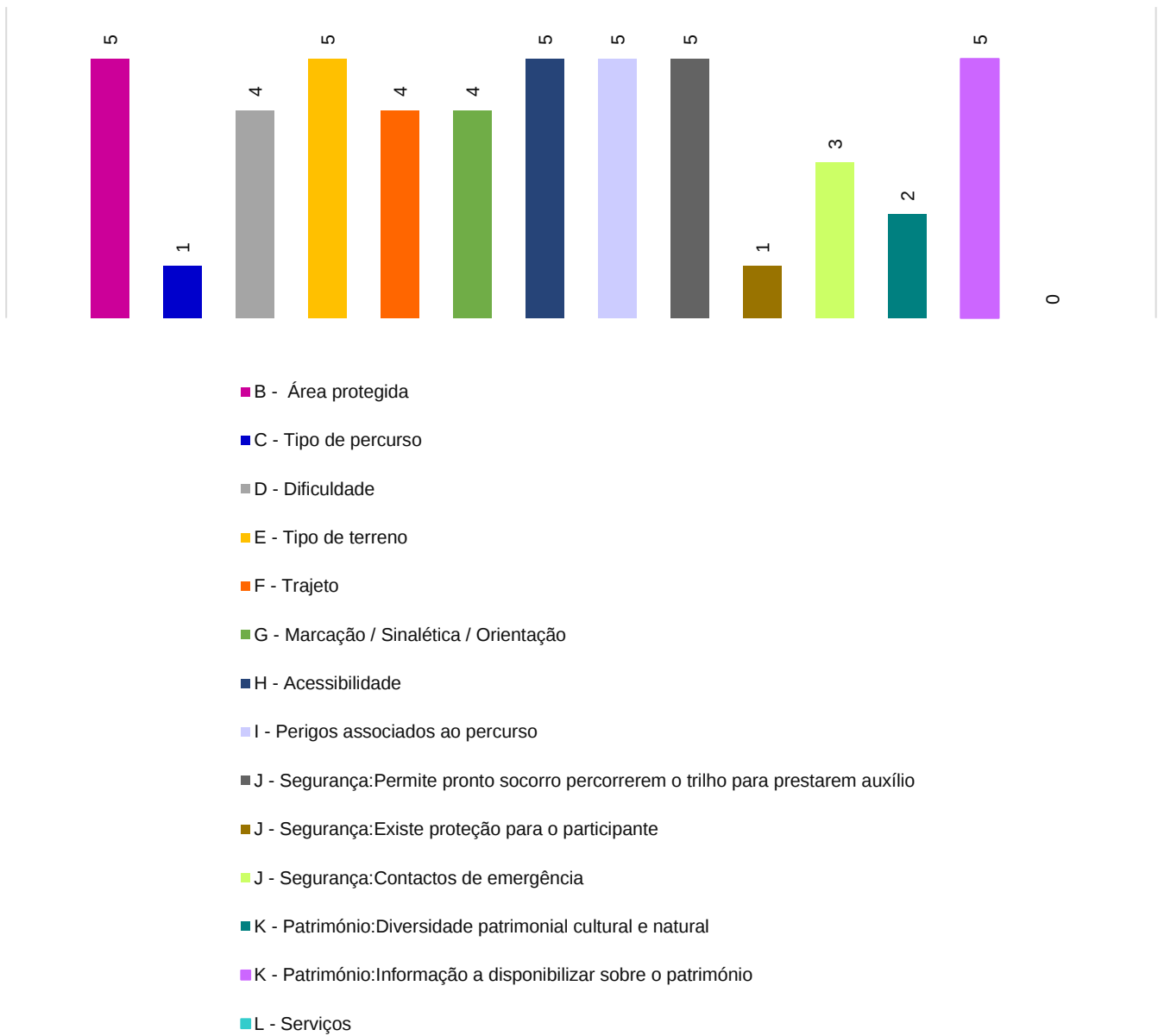


Gráfico 13 - análise da matriz

Síntese

Nas 4 etapas, os resultados obtidos sobre Distância, Duração, Altitude máxima/mínima são diferentes entre a informação disponibilizada no site da GR50 e os resultados obtidos através da aplicação do Garmin. Através do Garmin Connect verifica-se que os valores dos três tópicos aumentaram. Todos os trilhos estão sinalizados, com placas direcionais, números de emergência, pontos de referência painéis grandes. Na etapa 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro é aconselhável fazer o trilho partindo de Castro Laboreiro devido uma vez que a descer é mais fácil. Na etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda é possível fazer partindo de ambos os sentidos, mesmo com a subida existente na Portela do Lagarto esta é fácil de subir. Neste trilho não é possível levar uma joëlette, uma vez que logo no início em Lamas de Mouro a joëlette já não passa À chegada da 1ª casa do guarda florestal, como alternativa é o acesso pela estrada nacional. A etapa 6: Mezio – Soajo é a etapa que permite na totalidade a passagem da joëlette, porém a sinalização vertical é escassa. A etapa 10: Brufe – Germil, deve ser iniciada em Brufe, uma vez que quem vem de Germil até à Portela é uma subida íngreme. Nesta zona os caminhos precisam de limpeza. A sinalização dos percursos está a perder a cor devido ao sol e está escondida entre pedras e vegetação. É o trilho com mais cancelas.

Como as sinalizações não são inclusivas o próximo capítulo faz referência a um conjunto de propostas começando pela sinalização, informação e alterações nas estruturas.

A – Atividade a analisar				
Nome da atividade	Ponto de partida	Ponto de chegada	Coordenadas	
Etapa 1: Ameijoeira - Castro Laboreiro	Lugar da Ameijoeira	Miradouro de Castro Laboreiro	41°59'04.02"N 8°09'28.26"O	42°01'38.57"N 8°09'37,07"O
Etapa 3: Lamas de Mouro - Peneda	Porta do PNPG	Santuário da N. Srª da Peneda	42°02'21.2"N 8°11'44.4"W	41°58'25.9"N 8°13'23.6"W
Etapa 6: Mezio - Soajo	Porta do PNPG	Espigueiros do Soajo	41°53'05.8"N 8°18'48.8"W	41°52'21.0"N 8°15'40.6"W
Etapa 10: Germil - Brufe	Aldeia de Brufe	Aldeia de Germil	41°45'57.78"N 8°14'17.51"O	41°47'02.68"N 8°15'57.53"O

Nome da atividade	B - Área protegida	C – Tipo de percurso	D - Dificuldade	E - Tipo de terreno	F – Trajeto	G – Marcação e sinalização	H - Acessibilidade
Etapa 1	5	1	4	5	3	5	5
Etapa 3	5	1	4	5	2	5	5
Etapa 6	5	1	4	5	2	5	5
Etapa 10	5	1	4	5	4	4	5

Nome da atividade	I – Perigos associados ao percurso	J - Segurança			K - Património		L - Serviços
		Permite pronto socorro percorrerem o trilho para prestarem auxílio	Existe proteção para o participante	Contactos de emergência	Diversidade patrimonial cultural e natural	Informação a disponibilizar sobre o património	
Etapa 1	5	5	1	3	2	5	1
Etapa 3	5	5	1	3	2	5	1
Etapa 6	5	5	1	3	2	5	1
Etapa 10	5	5	1	3	2	5	1

Tabela 10 - Matriz GR50

Relativamente à análise geral da Matriz verifica-se que a maioria dos tópicos têm valores positivos. Só têm valores mais baixos no que se refere aos percursos serem todos lineares, haver pouca proteção para o participante com deficiência e a escassez de serviços.

Os dados fornecidos pelo site oficial da GR50, como Km's, duração e altimetrias, não são iguais aos dados do reconhecimento dos percursos. Os percursos têm pouca manutenção, nomeadamente limpeza dos terrenos. Face aos lugares de estacionamento na Ameijoeira, Germil e Brufe não existe sinalização para viaturas para pessoas com deficiência.com exceção de Brufe e Germil que não há lugares de estacionamento, todas as outras localidades têm área de estacionamento e devidamente sinalizada. A etapa 1 destaca-se com o número elevado de lugares uma vez que é uma zona com várias inverneiras e brandas. É um trilho que passa maioritariamente por estradas, a zona mais critica é a partir do pântano da Ramisqueira até Castro Laboreiro. Zona de muita inclinação.

A etapa 3 concentra um vasto património natural com zonas ripícolas e mosaicos agrícolas, já o património cultural é uma etapa com várias casas de guardas florestais.

A etapa 6 é a segunda mais pequena, sendo que o património cultural está todo no Soajo, contendo espigueiros, eira, pelourinho e igreja. A zona deste trilho tem gado bovino à solta na estrada, algo comum nesta zona. Toda este permite a passagem da joëlette.

A etapa 10 é a etapa mais pequena, tendo maioritariamente mosaicos agrícolas. Aqui é visível campos agrícolas, gado bovino e nas estradas, garranos. Esta etapa passa maioritariamente por freguesias em que todas elas têm uma vista para campos agrícolas e uma particularidade desta etapa são os espigueiros. Em todas as etapas têm sempre zonas de rio.

A joëlette está disponível na Porta de Lamas de Mouro, ao qual tem de ser “requisitada”.

Apesar dos serviços estarem presentes no início ou final da etapa, os lugares, são pontos de apoio, uma vez que são freguesias com habitantes, possuindo também estradas. Todo o património tanto cultural e natural é uma referência de localização caso haja a necessidade de chamar algum veículo de socorro. É de fácil acesso a chegada da ajuda. O património religioso é escasso e está maioritariamente fechado. Todas as 4 etapas são acompanhadas pela estrada municipal e há sempre rede móvel.

Matriz: 4 etapas da GR50

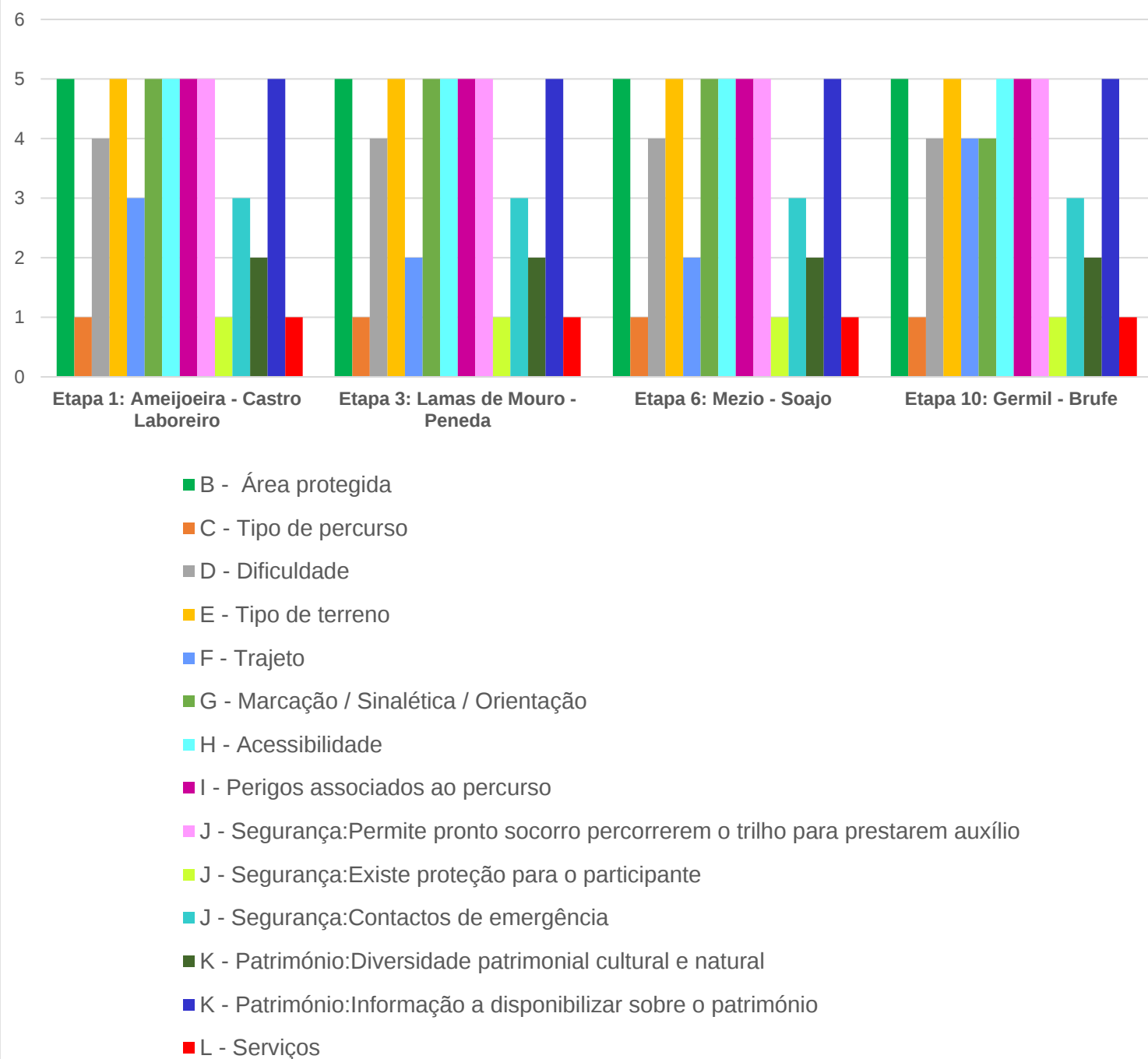


Gráfico 14 - análise da Matriz

O gráfico seguinte mostra numa escala de 0 a 5, sendo 5 o máximo, o património e serviços existente em cada etapa.

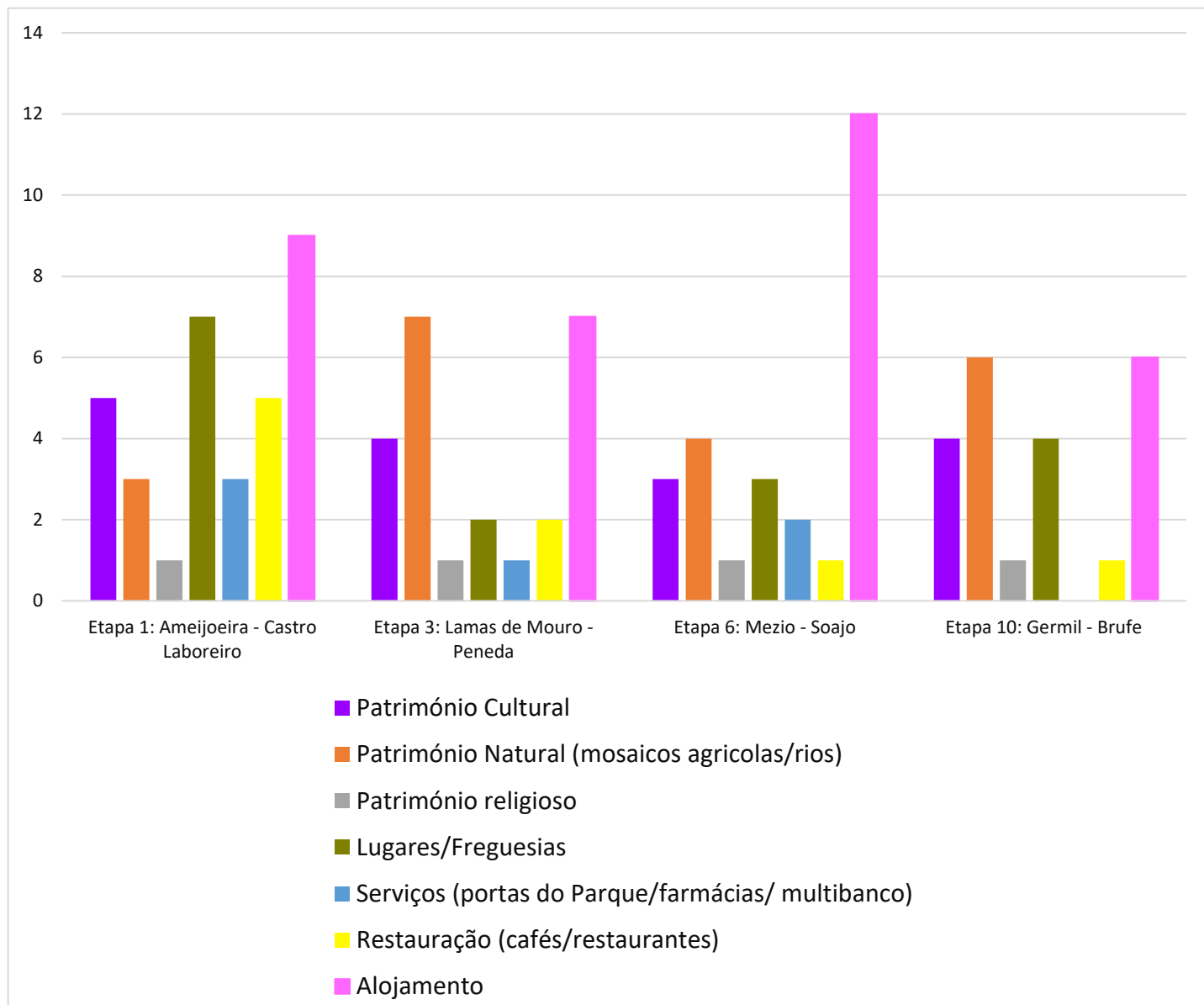


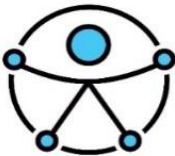
Gráfico 15 - análise do património

Capítulo VII – Propostas e Recomendações de Melhoria

1- Logotipo do projeto



Abertura na placa para as pessoas com deficiência visual saberem onde inicia a palavra.



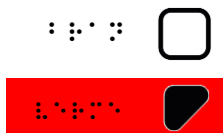
Criado pela ONU para representar a acessibilidade para pessoas com deficiência. inclui a acessibilidade à informação, serviços, tecnologias e acesso físico.



Símbolos para representar a deficiência intelectual, auditiva, visual e motora.



Símbolo da Grande Rota (GR50) e símbolo do Parque Nacional Peneda Geres (PNPG)



Sinalização dos percursos de Grande rota (branco e vermelho) cores escritas em braille e símbolos do ColorAdd para pessoas daltónicas

2- Acessibilidade nos espaços públicos e edifícios ¹

2.1- Acessibilidade: Portas do Parque

O Decreto-Lei n.º 63/2016, de 08 de agosto, aprova o regime da acessibilidade aos edifícios e estabelecimentos que recebem público, via pública e edifícios habitacionais. Assim, este projeto propõe a colocação de uma rampa, portas 360º, balcões/guichés.

Rampa: deve ter corrimão de ambos os lados, ou corrimão a meio da rampa. A largura deve ter no mínimo 3m. Devem ter a menor inclinação, sendo esta a igual ou inferior a 6%.

Portas 360º: A zona do átrio deve ter espaço para fazer a rotação de 360º. As portas devem ter um ângulo de 90º.

Balcões/guichés: Deve permitir a aproximação frontal ou lateral ao balcão, permitindo falar com o colaborador, usufruir de informação disponível.

2.2- Lugar de estacionamento

O(s) lugar(es) devem estar reservados, devidamente identificados e sinalizados, com sinalética vertical e horizontal. As dimensões devem ter como mínimos 2,50m x 5,00m, sendo que se houver 2 lugares reservados contíguos, pode ser partilhada uma faixa de 1,00m entre ambos os lugares, que se destina à abertura total das portas dos veículos. O piso destes estacionamentos deve ser regular, estável e plano.

¹ Ver anexo: Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto.

O percurso desde o local de estacionamento até à entrada do edifício/ receção deve ser plano, livre de degraus ou rampeado. No caso se ser feito através de uma rampa, a mesma deve ter uma inclinação tão ligeira quanto possível, ter patamares de descanso intercalados, ter um piso regular e antiderrapante. Estas características são fundamentais para os clientes que se deslocam em cadeiras de rodas, ou com produtos de apoio à marcha.

2.3 – Receção

O atendimento na receção deve ser feito num balcão rebaixado para possibilitar a aproximação do cliente utilizador de cadeira de rodas. Na falta de um balcão de receção rebaixado, poderá ser utilizada uma mesa onde será feito o atendimento sentado, face a face com o cliente. Esta opção é relevante para clientes séniores.

2.4 - Instalações Sanitárias

Para pessoas com mobilidade reduzida ou condicionada, a porta deve ser de correr ou com abertura para fora, largura maior ou igual a 77cm.

A Sanita deve ter altura do assento entre 40 e 45cm, modelo standard, sem abertura frontal, uma vez que esta opção se destina a equipamentos hospitalares, para auxiliar o profissional de saúde a efetuar a higiene do doente.

Dois espaços de transferência: dois laterais, duas barras de apoio, entre 70 e 75cm de altura do chão, distando 70 a 80cm uma da outra. As barras de apoio devem ser duas rebatíveis, ou rebatível no lado da transferência e fixa no lado oposto.

O Lavatório tem acesso frontal em cadeira de rodas ao lavatório acessível. Torneira de alavanca monocomando e espelho com altura entre 80 e 90 cm. Para as pessoas Deficiência visual a iluminação homogénea e regular (intensidade e distribuição), contrastes visuais. Produtos com indicação tátil e equipamentos fáceis de utilizar e de compreender. Sistema de alarme com fio de cor contrastante e papeleira grande (eventual uso de fraldas). Possibilidade de destrancar a porta pelo lado de fora.

3- Informação a disponibilizar ao cliente

3.1- Livro ²

O livro será uma das formas que o caminhante terá disponível. Em formato A5 irá conter informações como:

- Breve caracterização da GR50;
- Descrição das etapas:
 - mapa;
 - informações;
 - locais de passagem;
 - flora e fauna autóctone;
 - perigos associados ao trilho;
- Contactos telefónicos;

² Ver anexo: folheto da etapa

3.2- Audio-guia

Os áudio guias estarão disponíveis nas portas do parque. A informação a transmitir será relacionada com a porta do Parque em questão e posteriormente durante o percurso explicar os locais de passagem, descrevendo o património, flora e fauna. Será impossível descrever o percurso, uma vez que a natureza está sempre em constante modificação. Podendo sempre haver alterações no percurso, como poças de água, árvores caídas.

3.3- QRCode

O QRCode estará disponível nas marcações do trilho e no início do percurso, no painel informativo. O QRCode terá ligação direta para o site oficial da GR, site este que disponibiliza a informação de todas as etapas, mapas e informações.

3.4- Peças para tatear

Criação de mapas, peças do património, flora e fauna em relevo e em braille, permitirá a pessoa comer o percurso e o que pode ser visível durante o percurso.

4 - Sinalização dos percursos

A informação sobre o percurso pode ser visual – painéis informativos, mesas interpretativas e desdobráveis fornecidas em vários locais. Tátil – textos em Braille, mapas e mesas interpretativas em relevo. Acústica – possibilidade de serem disponibilizados aparelhos sonoros portáteis (audioguias).

A sinalética usada seguirá as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. A sua colocação será efetuada de maneira a minimizar o risco de colisão. A informação gráfica disponibilizada deverá possuir uma visibilidade acrescida, visando a perceção por parte dos indivíduos com visão reduzida (o ideal será poderem ser lidos a uma distância de 5 m).

Nos painéis informativos e outros suportes de informação, deverão ter em conta o contorno nítido; mensagens de fácil compreensão; pavimento sensorial. Colocação dos painéis com altura adequada a utilizadores de cadeiras de rodas.

Tipo de letra perceptível, maior separação de caracteres; contraste de cor entre os caracteres e o painel, e entre este e o meio que o rodeia; cores não ofuscantes; vidros antirreflexo.

A sinalização usual para identificar as etapas da GR50 é feita através das cores vermelhas e brancas e juntamente com o símbolo da mesma. Como os percursos da GR50 têm uma grande extensão seria pertinente durante o trilha existir sinalização a informar o local e o km que a pessoa está, caso seja necessário pedir auxílio.

4.1- Sinalização Braille

A sinalização em braille, deverá conter o nome da cor, mas a sinalização deverá ter uma saliência para a pessoa cega, saber onde inicia a palavra. As marcações terão de ter também em braille o que significa a marcação e a mesma deve estar saliente, para ser tocada e perceptível de interpretar.

4.2- Sinalização Daltônicos

Através do sistema ColorAdd, um sistema universal interpretativo de cores, as sinalizações deverão conter o símbolo que representa a cor em questão.

As placas direcionais deverão estar ao nível de uma pessoa anã e pessoa de cadeiras de rodas. As medidas serão aproximadamente até 1.10m de altura. O mesmo se aplica a placas informativas e mesas interpretativas.

O texto deverá estar bem espaçado e a negrito. Poderá ter o braille juntamente com o texto ou então as duas escritas separadas. As imagens devem ter relevo para ao toque serem perceptíveis.

A “meia lua” é uma saliência na placa para que a pessoa cega saiba onde inicia a leitura do braille.

4.3- Sinalização da GR50 ³



Painel grande



Totem da atividade



Totem direcional



Totem local



Sinalização da GR



Totem direcional

Ilustração 17 - Sinalização usada na GR50

³ Ver anexo: Portaria n.º 257/2011 de 12 de Julho - Modelos de sinalização das áreas protegidas – ICN

PG - Painel grande: sinalização de orientação geral em pontos de paragem de visitantes destinada a fornecer indicações específicas de localização, colocada nas portas de entrada, miradouros e em centros de interpretação;

TL - Totem local: elemento de sinalização direcional e informativa, destinado à indicação de direção, distância e à sua marcação. Sinalização específica de informação e de acompanhamento destinada a fornecer aos visitantes a existência e a orientação de percursos pedestres. Suporta uma pequena área de informação;

TD - Totem direcional: elemento de sinalização direcional, destinado à indicação de direção para pontos de interesse, serviços ou interdições;

TP - Totem percurso/atividade/serviço: elemento de sinalização informativa sobre a atividade, o percurso ou o serviço.

Portaria n.º 257/2011 de 12 de Julho
(http://www.fcmportugal.com/files/PercursosPedestres/RHPP_vWeb.pdf)

Medidas Originais		Proposta para a GR50	
Painel grande	Altura: 2,32M Comprimento: 1,62M	Mesa interpretativa	Altura: 1,20M + (90Cm) Comprimento: 1,60M
Totem da atividade	Altura: 2,24M Comprimento: 1,24M	Totem da atividade	Altura: 1,20M Comprimento: 1,10M
Totem direcional (sinalização vertical)	Altura: 2,50M Comprimento: 46Cm	Totem direcional (sinalização vertical)	Altura: 1,20M Comprimento: 46Cm
Totem local	Altura: 50Cm Comprimento: 16Cm	Totem local	Altura: 50Cm Comprimento: 20Cm
Totem direcional (afixada)	Altura: 13Cm Comprimento: 46Cm	Totem direcional (afixada)	Altura: 20Cm Comprimento: 46Cm
Sinalização da GR (árvores / pedras)	Altura: 3Cm Comprimento: 12Cm	Sinalização da GR (árvores / pedras)	Altura: 6Cm Comprimento: 12Cm
Área de informação (código referencial)	Altura: 14Cm Comprimento: 14Cm	Área de informação (código referencial)	Altura: 20Cm Comprimento: 20Cm

Tabela 11 - medidas originais (ICNF) e medidas propostas para a sinalização

Todas estas sinaléticas integram a Rede Nacional de Áreas Protegidas e o Sistema Nacional de Áreas Classificadas (SNAC). Portanto, são os modelos aplicados pelo ICNF. Os materiais usados na construção da sinalização devem conter durabilidade e sustentabilidade das matérias-primas. A Madeira de Pinho, é a mais utilizada em estrutura de exteriores. A impressão digital deve conter uma camada de proteção, protegendo assim das condições meteorológicas. A sinalização deve ter painéis de aço, para criar mapas, quadros ou imagens. A cor para a sinalização do trilho corresponde ao Regulamento de homologação dos percursos pedestres, pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, sendo que o vermelho corresponde ao Ral – 3001 e o branco e amarelo forte Ral 1003.

4.3.1 - Painel Grande → proposta: Mesa Interpretativa

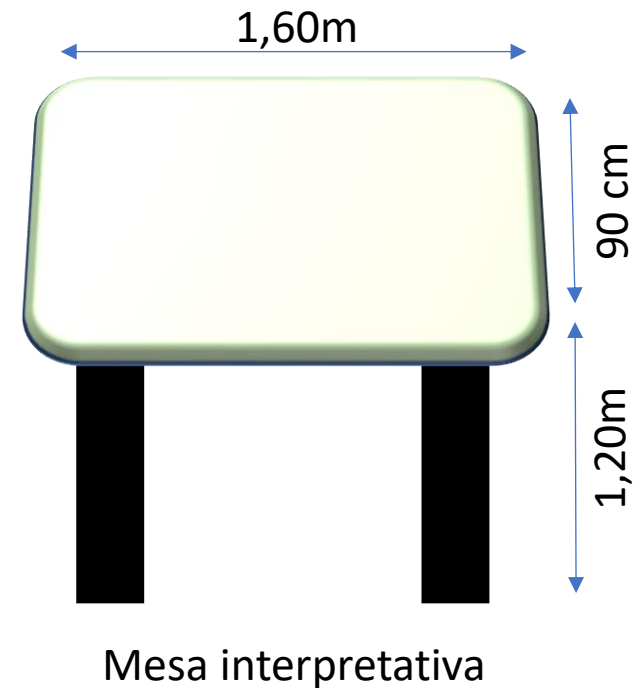
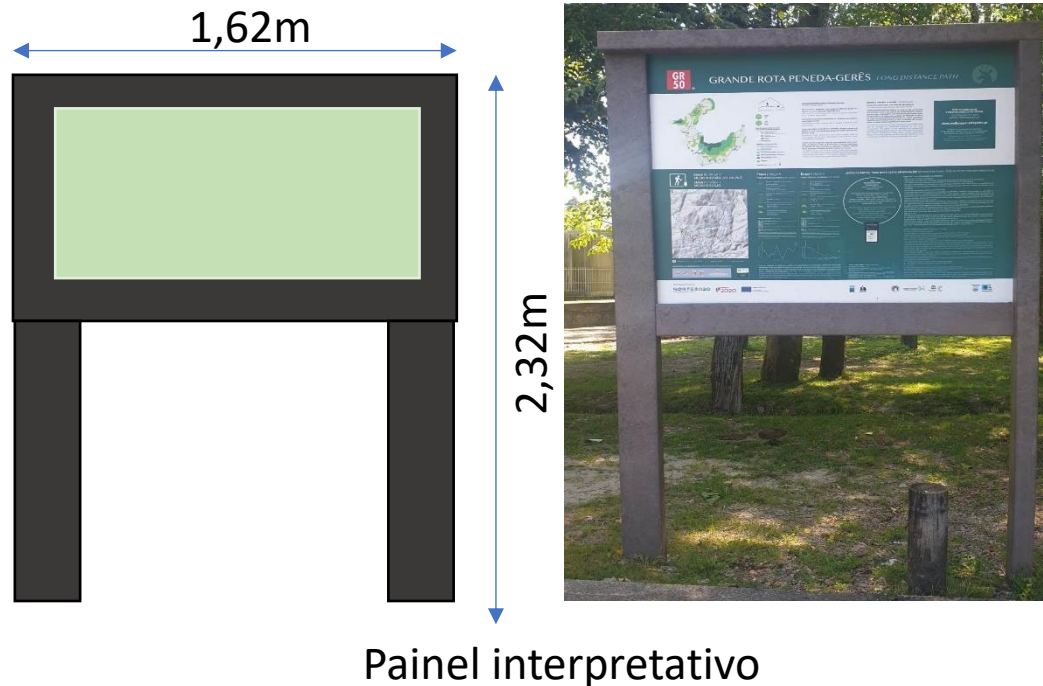


Ilustração 18 - exemplo: proposta mesa interpretativa

O painel interpretativo é composto por uma altura que dificulta a pessoas com nanismo, cadeiras de rodas, com baixa visão lerem o topo do painel, como tal em complemento ao painel propõe-se uma mesa interpretativa com uma altura de 1,20m e uma inclinação no angulo de 15º graus.

4.3.1.1 - Painel grande



Etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda

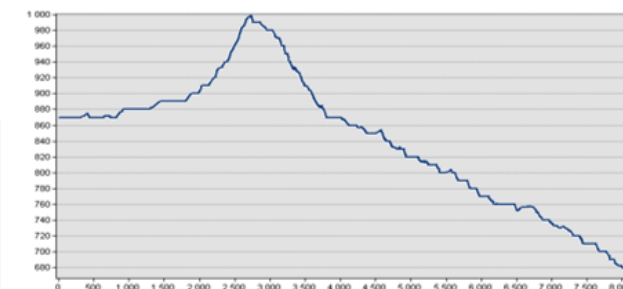
A etapa tem início na Porta de Lamas de Mouro. Durante a caminhada, esteja atento às marcas e placas de sinalização da GR50 – Peneda-Gerês. O percurso desenvolve-se muito próximo e paralelo à estrada municipal. Depois de passar a Casa Florestal de Bico de Pássaro, o percurso inicia a subida para a Portela do Lagarto, onde a rota atinge o seu ponto mais alto (1000 metros). Nesta ascensão, podemos ver ainda preservada parte da calçada original do antigo caminho que liga Lamas de Mouro à Senhora da Peneda. Depois de percorrer cerca de um quilómetro pelo carvalhal de Tieiras, o percurso atravessa novamente a estrada municipal, passa a ponte sobre o rio de Tieiras, percorre a zona de bosque junto a uma antiga casa florestal. Mais à frente irá passar um pequeno pontilhão que se lança sobre o rio da Peneda. O final da etapa faz-se pela estrada municipal, terminando cerca de 200 metros antes do Santuário de Nossa Senhora da Peneda.

A etapa tem início na Porta de Lamas de Mouro. Durante a caminhada, esteja atento às marcas e placas de sinalização da GR50 – Peneda-Gerês. O percurso desenvolve-se muito próximo e paralelo à estrada municipal. Depois de passar a Casa Florestal de Bico de Pássaro, o percurso inicia a subida para a Portela do Lagarto, onde a rota atinge o seu ponto mais alto (1000 metros). Nesta ascensão, podemos ver ainda preservada parte da calçada original do antigo caminho que liga Lamas de Mouro à Senhora da Peneda. Depois de percorrer cerca de um quilómetro pelo carvalhal de Tieiras, o percurso atravessa novamente a estrada municipal, passa a ponte sobre o rio de Tieiras, percorre a zona de bosque junto a uma antiga casa florestal. Mais à frente irá passar um pequeno pontilhão que se lança sobre o rio da Peneda. O final da etapa faz-se pela estrada municipal, terminando cerca de 200 metros antes do Santuário de Nossa Senhora da Peneda.



Perfil de elevação: distância 8,20km / duração 3:30h
 altitude máxima de 997m / mínima de 668m
 desnível positivo de 410m / negativo de 208m

Perfil de elevação: distância 8,20km / duração 3:30h
 altitude máxima de 997m / mínima de 668m
 desnível positivo de 410m / negativo de 208m



Sinalização da GR50



Emergência: 112
 Incêndios: 117
 SOS Ambiente: 808 200 520
 Antivenenos: 800 250 250
 GNR Montanha: 253 900 100

Ilustração 19 - exemplo: proposta painel grande

4.3.1.2 - Painel grande

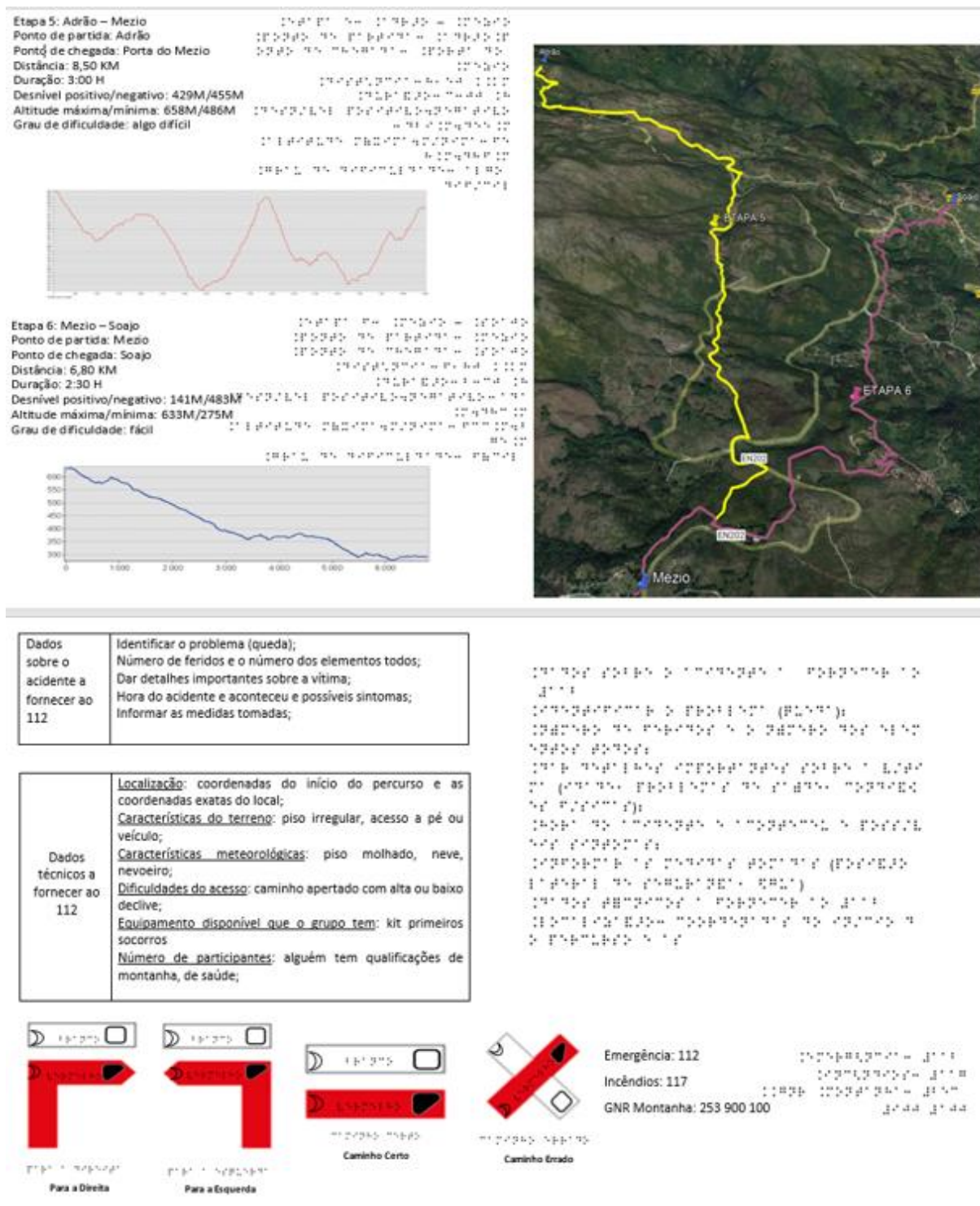


Ilustração 20 - exemplo – proposta painel grande

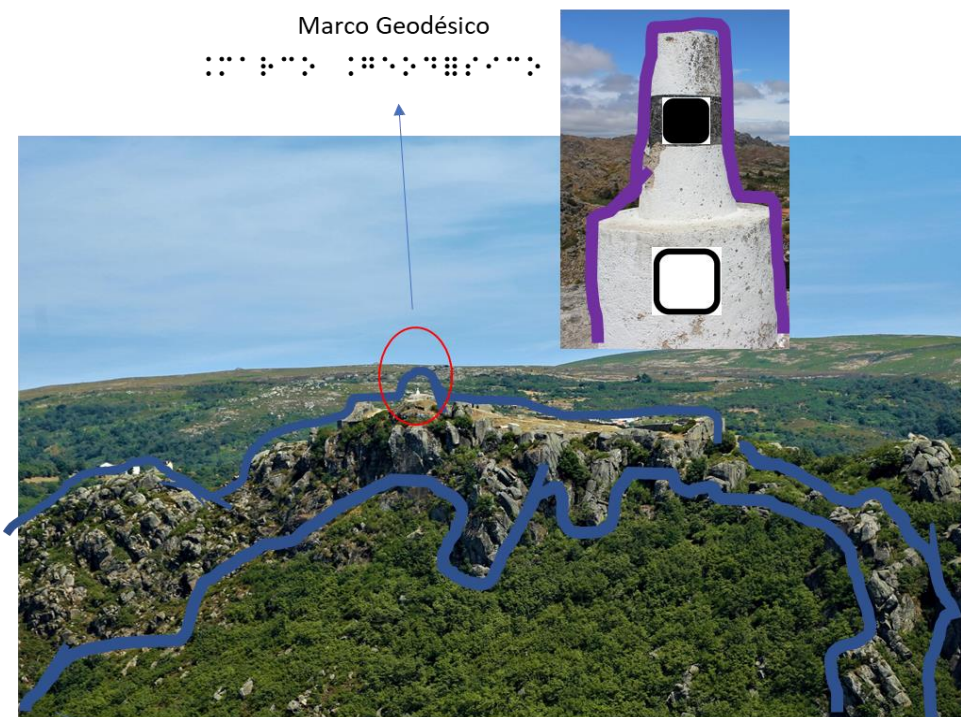
4.3.1.3 - Mesa interpretativa: Miradouros



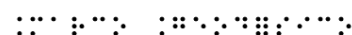
Miradouro de Castro Laboreiro



Deste miradouro abre-se uma perspetiva panorâmica sobre o vale do Laboreiro e a serra da Peneda. Destaca-se um grande afloramento rochoso, onde se instalou o Castelo de Castro Laboreiro. Trata-se de uma fortificação medieval, composta por castelo e cerca urbana, possivelmente construída no séc. XII/XIII, e de que subsistem apenas as muralhas. Dentro desta fortificação, existe um marco geodésico. Da antiga fortificação medieval, subsistem restos das muralhas e vestígios da torre de menagem e de uma velha cisterna. A história deste local começou na Idade do Ferro, sendo mais tarde aqui construída a fortaleza, pela mão de D. Afonso Henriques. Depois de ser destruída por um violento temporal, D. Dinis reconstruiu a fortaleza, pela sua importância estratégica na defesa da fronteira.



Marco Geodésico



Afloramento rochoso

Ilustração 21 - exemplo: proposta miradouros



GR 50

Região do Alentejo

Espigueiros do Soajo

Património Cultural



Estrutura em pedra e madeira, com a função de secar o milho através das fissuras laterais, e ao mesmo tempo impedir a destruição do mesmo por roedores através da elevação deste. Como o milho requer que seja colhido no Outono, este precisa de estar o mais arejado possível para secar numa estação tão adversa como o Inverno. O conjunto dos Espigueiros de Soajo compõem uma eira comunitária constituída por 24 espigueiros, todos em pedra e assentes num afloramento de granito. O mais antigo data de 1782. Alguns destes espigueiros são ainda hoje utilizados pela população. O conjunto está classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1983.



125

4.3.2 - Totem da atividade → proposta: Totem da atividade

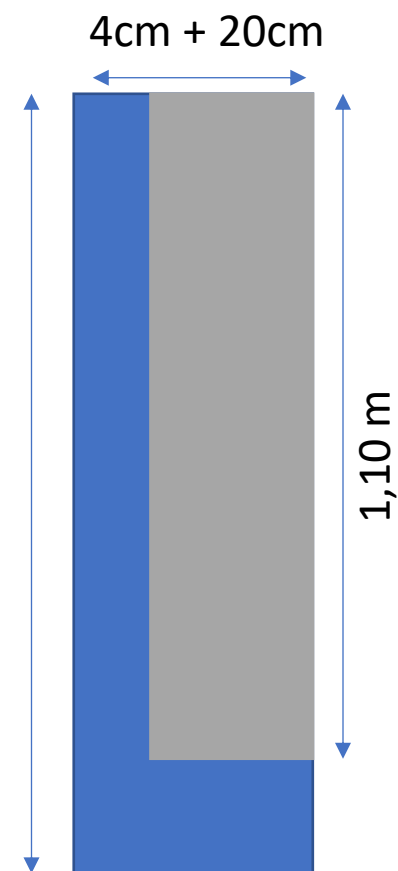
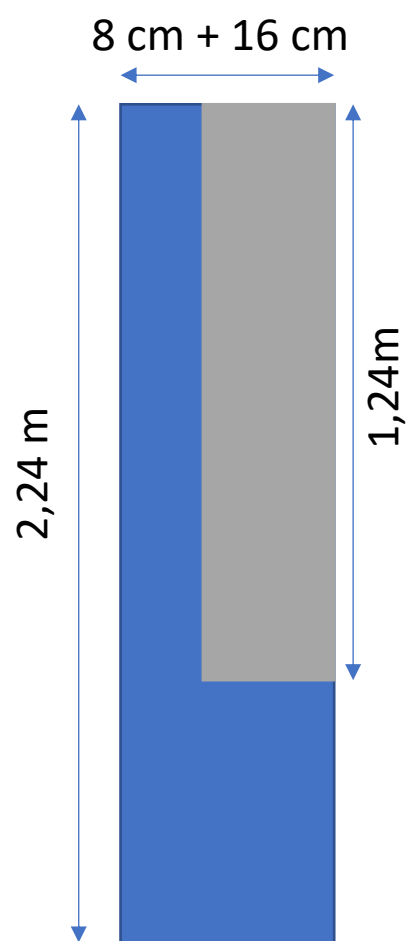


Ilustração 23 - exemplo: proposta totem da atividade

4.3.2 - totem da atividade: informação



Ilustração 24 - exemplo: proposta totem da atividade - informação

4.3.3 - Totem vertical → proposta: Totem vertical

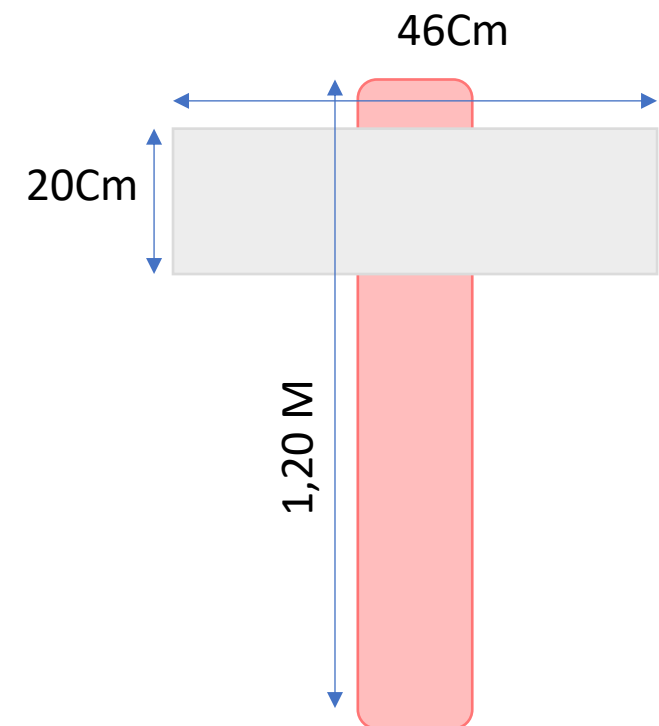
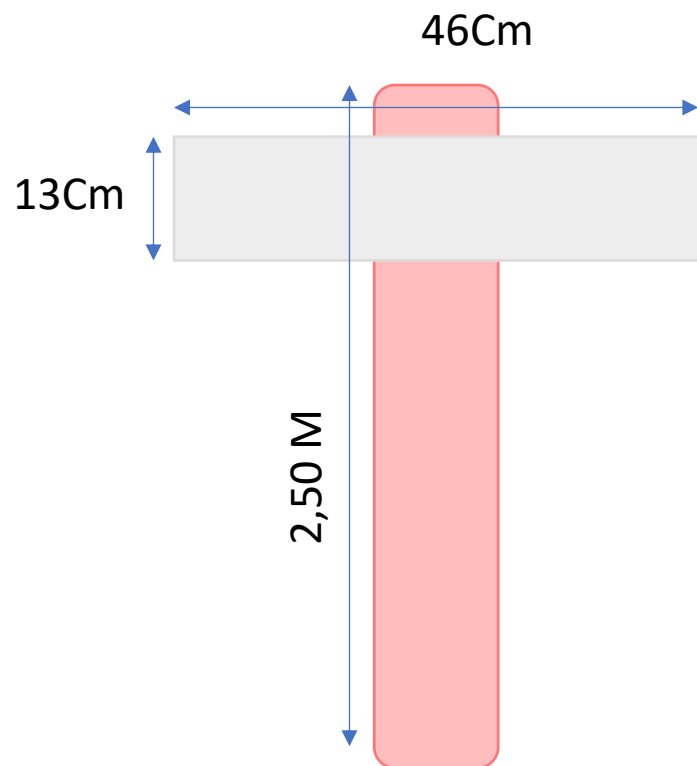


Ilustração 25 - exemplo: proposta totem vertical

4.3.4 - Totem direcional → proposta: Totem direcional

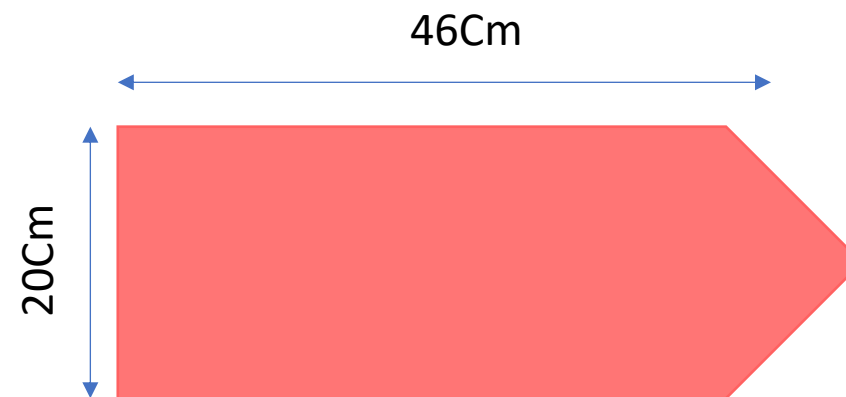
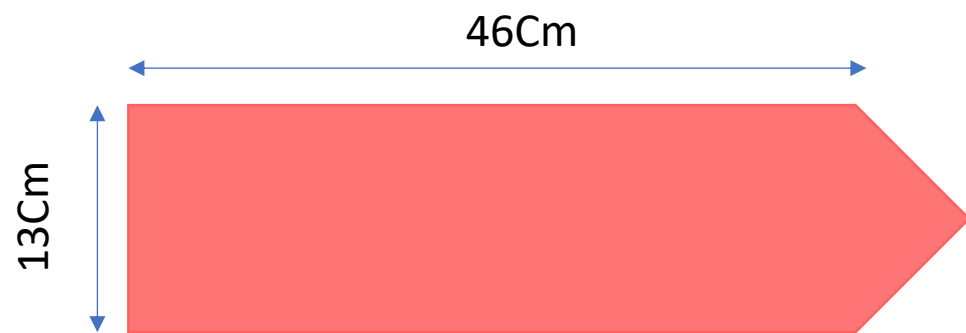


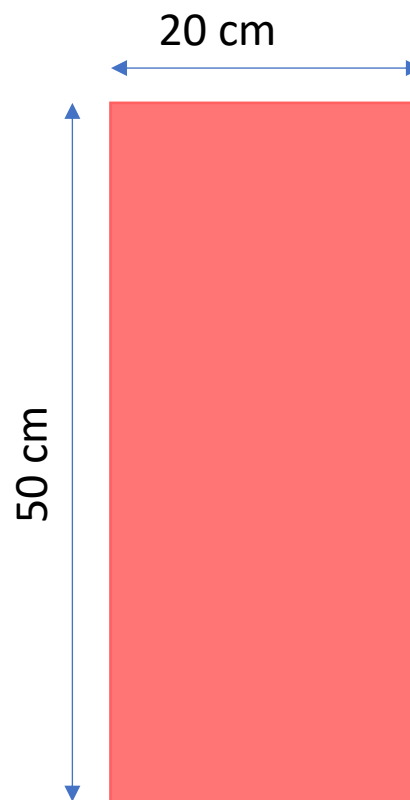
Ilustração 26 - exemplo: proposta totem direcional



4.3.5 - Totem local → proposta: Totem local



Ilustração 27 - exemplo: proposta totem local



4.3.6 - Totem local → proposta: Sinalização em árvores

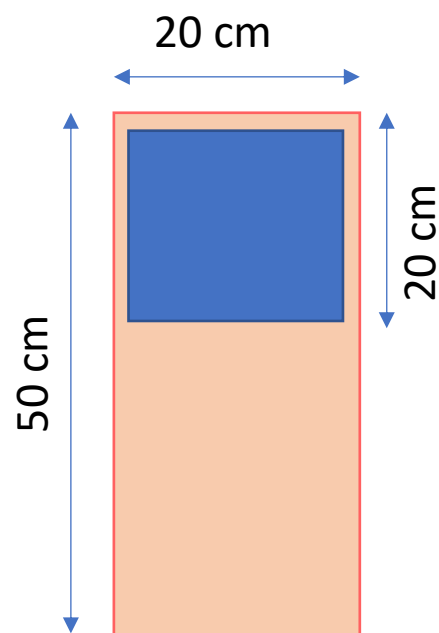


Ilustração 28 - exemplo: proposta Sinalização em árvores

Árvore: Amieiro

Raramente ultrapassa os 25 metros de altura, de copa ampla e arredondada. O seu tronco tem a casca é lisa e acinzentada. As folhas são simples, ligeiramente arredondada. São viscosas e de cor verde-escuro brilhante na página superior e verde mais claro na página inferior.

הרפורמה הוצגה כהחלפת המערכת הקודמת, אך למעשה היא
היא המערכת הקודמת, והרפורמה היא המערכת החדשה.
הרפורמה היא המערכת החדשה, והמערכת הקודמת היא
המערכת הקודמת, והרפורמה היא המערכת החדשה.
המערכת הקודמת היא המערכת הקודמת, והרפורמה היא
המערכת החדשה, והמערכת הקודמת היא המערכת הקודמת.



4.3.7 - Sinalização dos Percursos de Grande Rota (GR)

- identificação das cores em braille e símbolos do ColorAdd para daltónicos;

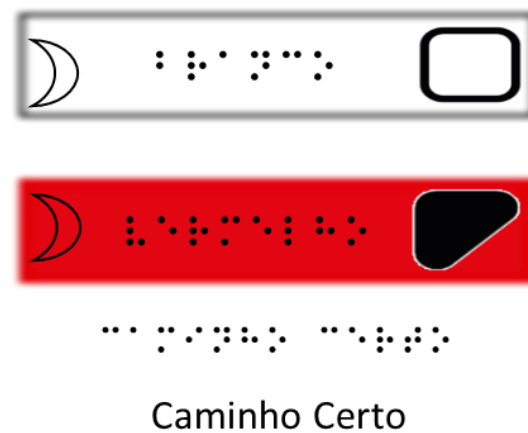
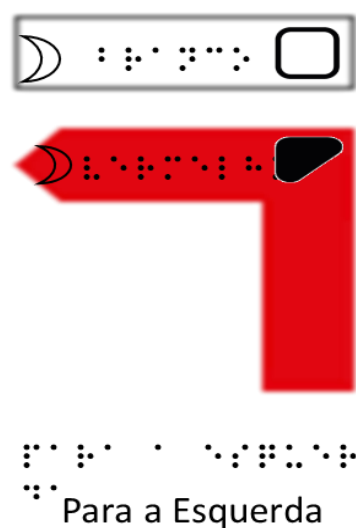
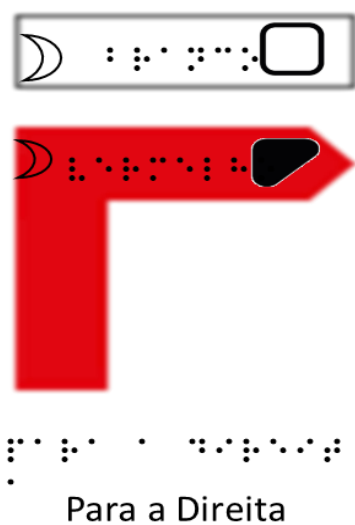


Ilustração 29 - exemplo: proposta Sinalização dos Percursos de Grande Rota (GR)

4.3.8 - Sinalização de georreferenciação

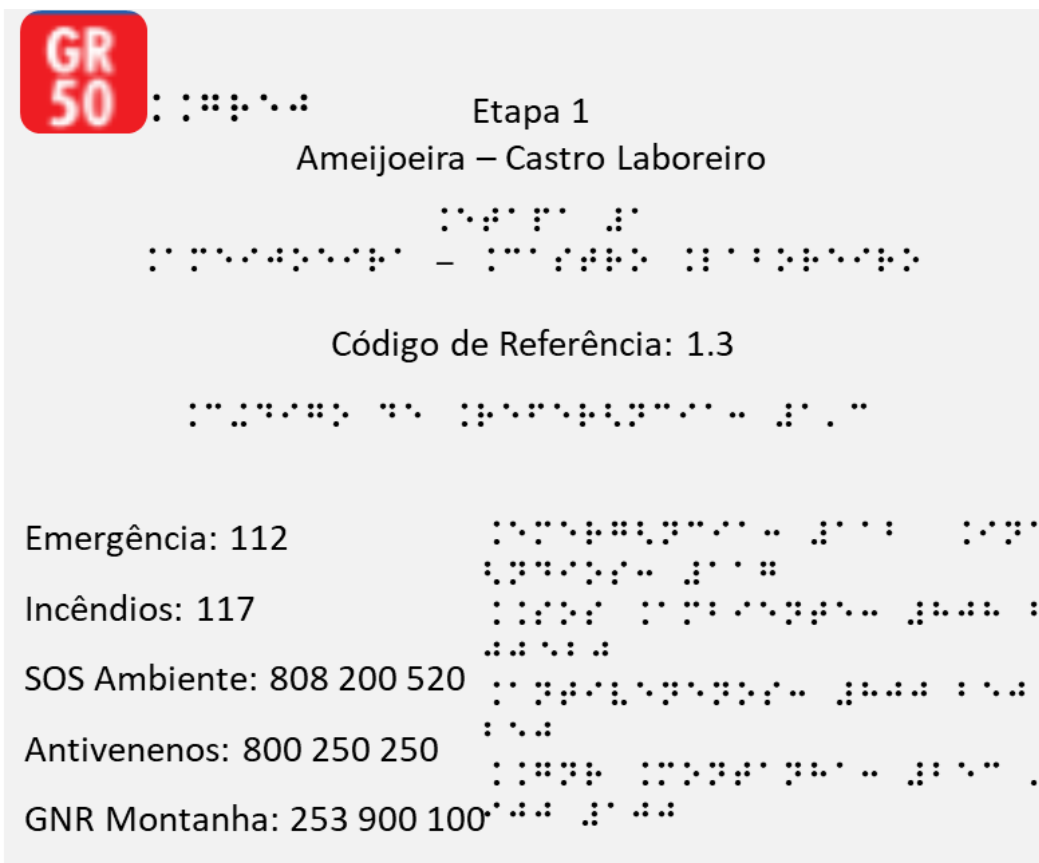


Ilustração 30 - exemplo: proposta sinalização de georreferenciação



4.3.9 - Centro interpretativo – informação a disponibilizar



Azevinho







O azevinho comum é um arbusto de crescimento muito lento, atingindo em adulto de quatro a seis metros de altura. Alguns pés chegam a formar autênticas árvores. Pode viver 100 anos ou mais.

As folhas de forma geral são ovaladas e bordo ondulado e espinhoso. Verde brilhante escuro na face superior, mais claras na face inferior, possuem espinhos afiados. A casca do tronco é cinzenta clara e lisa.

Este arbusto é muito comum em zonas húmidas e sombreadas, especialmente em bosques e matos. É muito resistente ao frio e à seca. A madeira é utilizada para a construção de casas e para a produção de móveis.

Ilustração 31 - exemplo: proposta Centro interpretativo – informação a disponibilizar



Rã Verde



Anfíbio de água doce. É talvez o anfíbio de mais fácil observação no nosso país. Alimenta-se de insetos, caracóis, crustáceos, vermes e vertebrados que captura de um salto ou através da projeção da língua.

Tem uma coloração geralmente verde. Os olhos são grandes, com pupila horizontal elíptica; a íris é dourada com coloração escura.

Este texto é uma representação em Braille da informação apresentada no texto acima, destinada a ser disponibilizada no Centro Interpretativo.

Ilustração 32 - exemplo: proposta Centro interpretativo – informação a disponibilizar

5 - Proposta de piso - podotátil

Nas portas do parque nacional, neste caso, a Porta de Lamas de Mouro e na Porta do Mezio, colocação de piso tátil à porta para fornecer auxílio na locomoção.

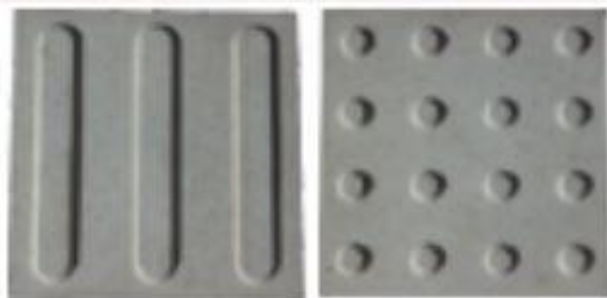


Ilustração 33 - Piso podotátil

Na natureza a proposta do piso tem como principal objetivo não descontextualizar a paisagem natural e ser uma nova forma da pessoa cega ter uma maior autonomia na montanha.

Assim a proposta centra-se na colocação de um piso podotátil em madeira, usando material natural e que não prejudique o meio ambiente.

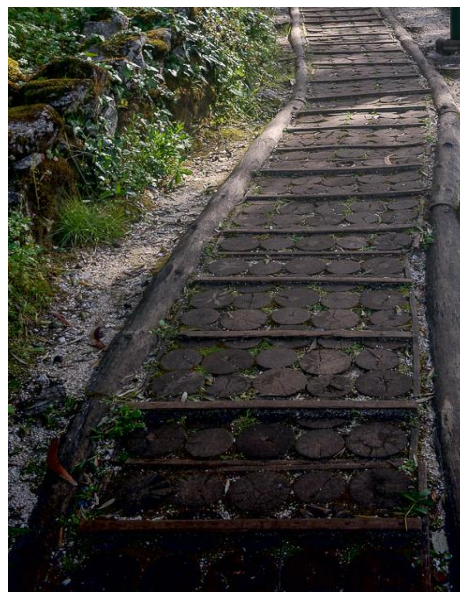


Ilustração 34 - Piso podotátil na natureza

6- Formas de comunicar

Usar	Não Usar
• Pessoa com deficiência • Pessoa com incapacidade • Pessoa com diversidade funcional • Pessoa com necessidades específicas	• Deficiente • Incapacitada • Pessoa que sofre de deficiência • Pessoa portadora de deficiência • Pessoa com problemas • Pessoa com necessidades especiais
• Pessoa com deficiência física • Pessoa com mobilidade reduzida	• Deficiente motor • A de cadeira de rodas
• Pessoa com deficiência visual • Pessoa cega • Pessoa com baixa visão	• Invisual • ambliope
• Pessoa com deficiência auditiva	• Surdo-mudo
• Língua gestual	• Linguagem gestual
• Pessoa com deficiência intelectual ou cognitiva • Pessoa com trissomia 21 ou down	• Deficiente mental • Mongoloide

Tabela 12 - Formas de comunicar com a pessoa com deficiência

Uma abordagem multiformato antecipa que a mesma mensagem e conteúdos possam ser apresentados de diversas formas, através de diferentes meios e utilizando técnicas distintas: o Braille, os macro caracteres, a escrita simples e uma versão digital.

Escrita simples: simplificar a informação passa por comunicá-la de forma mais acessível. Simples significa fácil de entender.

Hierarquizar a informação em níveis de importância, ser direto e claro, recorrendo a exemplos e ilustrações complementares, usar palavras simples, comuns e conhecidas do leitor, desenvolver uma estrutura curta (frases e parágrafos), facultar meios para obter informação complementar. Uma escrita simples funciona também como base para desenvolver outros formatos de comunicação alternativos, como a audiodescrição, a Língua Gestual e a escrita pictográfica.

A LGP - Língua Gestual Portuguesa, enquanto formato de comunicação visual, tem grande aplicabilidade nos canais digitais. Inclui a LGP nos vídeos e sempre que possível, disponibilizar com legendagem e audiodescrição.

Audiodescrição: é a descrição, tendencialmente oralizada, de algo. Esse algo pode ser qualquer coisa, desde um espaço, uma paisagem natural, um percurso urbano, uma obra de arte ou um espetáculo performativo, uma personagem ou um cenário, um evento ou um produto audiovisual (filme). É uma técnica utilizada em qualquer contexto em que imagens (estáticas ou em movimento) sejam agentes de comunicação. A descrição dessas imagens servirá sobretudo as pessoas cegas ou com baixa visão.

AudioDescrever significa relatar o que se vê sobre “algo”, nomeadamente a sua localização, posição e contexto, o seu aspeto e características físicas, o seu tamanho, volumetria e quantidade, o seu material, a sua iconografia.

7- Recomendações para os participantes

Kit 1º Socorros	• Manta térmica; • Ponto Quente: isqueiro, velas, fio dentário; • Canivete, • 1 gilette; • Ligadura autoadesiva; • Compressas esterilizadas e não esterilizadas; • Ligadura de gaze e elástica; • Ligadura de crepe; • Fita adesiva para pensos; • Par de luvas de vinil; • Pensos rápidos de vários tamanhos • Conjunto de tiras de sutura; • Tesoura sem pontas e pinça;	• Termómetro; • Toalhetes ou solução antisséptica; • Soro fisiológico; • Pequenos sacos de plástico para guardar os materiais usados e o lixo; • Solução para lavagem das mãos (antes e depois da prestação de cuidados); • Medicamentos como paracetamol e/ou ibuprofeno, em dosagem adequada para os escalões etários; Medicamentos para diarreia; Medicamento para enjoos. • Pomadas para queimaduras e para picadas de insetos; • Spray para lesões desportivas; • Repelente de insetos;
Mochila	• mochila com cinto para prender na zona da frente do corpo, para dar estabilidade ao corpo e dividir o peso da mochila;	
Equipamentos de proteção individual / Vestuário	• Calçado confortável e indicado para caminhar em montanha e se possível impermeável (bota de montanha); • roupa de montanha e de preferência de cores fortes para serem visíveis; • chapéu, óculos de sol, protetor solar, protetor labial; corta-vento e colete refletor;	
Outros objetos	• lanterna ou frontal + pilhas powerbank; • apito para emitir sinais sonoros bastões para ajudar a caminhar; • sacos do lixo • mapa em formato papel binóculos	
Alimentação	• hidratação e mantimentos (água / chá / comida desidratada / barras energéticas);	

Tabela 13 - recomendações ao participante para planear a atividade



Ilustração 35 – segurança na montanha: mochila com faixas na cintura, roupa de cores vivas e uso de bastões, uso do colete refletor, roupa de cores vivas, calçado de montanha, com sola grossa, uso de bastões

Informações sobre acidentes que devem ser fornecidas ao 112	• Identificar o problema (queda); • Número de feridos e o número dos elementos todos; • Dar detalhes importantes sobre a vítima (idade, problemas de saúde, condições físicas); • Hora do acidente; • Como aconteceu e possíveis sintomas; • Informar as medidas tomadas (posição lateral de segurança, àgua)
Dados técnicos a fornecer ao 112	• Localização: coordenadas do início do percurso e as coordenadas exatas do local; • Características do terreno: piso irregular, acesso a pé ou veículo; • Características meteorológicas: piso molhado, neve, nevoeiro; • Dificuldades do acesso: caminho apertado com alta ou baixo declive; • Equipamento disponível que o grupo tem: kit primeiros socorros • Número de participantes: alguém tem qualificações de montanha, de saúde;

Tabela 14 - dados a fornecer ao técnico do 112

Contactos Uteis	• Emergência: 112 Incêndios: 117 • SOS Ambiente: 808 200 520 • Centro de Informação Antivenenos: 800 250 250 • Bombeiros Arcos de Valdevez: 258 520 300 • Bombeiros Melgaço: 251 402 599 • Bombeiros Ponte da Barca: 258 452 107 • Bombeiros Terras de Bouro: 253 350 112 • GNR Arcos de Valdevez: 58 510 090 • GNR Montanha: Gerês: 253 900 100 • GNR Melgaço: 251 404 960 • GNR Ponte da Barca: 258 480 080 • GNR Terras de Bouro: 253 351 134 • Farmácia Gonçalves: 251 418 183 • Farmácia Gerês: 253 391 107 • Porta de Lamas de Mouro : 251 465 010 • Porta do Lindoso: 258 578 141 • Porta do Mezio: 258 510 100 • ADERE Peneda-Gerês: 258 452 450 • Táxi Service Castro Laboreiro: 926 534 227 966 404 311 • Táxi Peneda: 933 199 820 • Táxi do Soajo: 966 492 851 • Auto Lindoso: 914 185 437 927 206 356 914 154 574 962 585 285
----------------------------	--

Tabela 15 - contactos de emergência associados à GR50

8 - Serviços existentes

Localidade	Alojamento	Restauração	Mercearia	Táxi	Informação	Farmácia	MB
Etapas 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro							
Ameijoeira							
Pontes	X						
Assureira	X						
Podre	X						
Barreiro							
Ramisqueira							
Castro laboreiro	X	X	X	X	X	X	X
Etapas 3: Lamas de Mouro – Peneda							
Lamas de Mouro	X	X	X		X		
Peneda	X	X	X	X			
Etapas 6: Mezio - Soajo							
Mezio	X	X	X		X		
Vilar de Suento	X						
Soajo	X	X	X	X	X	X	X
Etapas 10: Germil – Brufe							
Germil	X	X		X			
Cutelo	X						
Cortinhas							
Brufe	X	X					

Tabela 16 - serviços existentes nas freguesias das etapas do projeto

9 – Horário de funcionamento

Caracterização	Horário	Observações
ETAPA 1: Ameijoeira - Castro Laboreiro		
Castelo de Castro Laboreiro	Sempre aberto	Dentro do castelo existe um Marco Geodésico de 3ª ordem
Café Alto Minho	07:00-02:00	Aberto todos os dias
Restaurante Miracastro	Todos os dias	
Padaria Pastelaria A Castrejinha	07:00 – 19:00	Aberto todos os dias
Restaurante Miradouro do Castelo	12:00–15:30 / 19:00–22:00	Aberto todos os dias
Farmácia Gonçalves	08:30 – 19:30	Encerra ao domingo
LC Domingues Mini Mercado	Seg. - Sex.: 09:00 – 19:00 Sábado: 9:00 – 12:30	
Núcleo Museológico de Castro Laboreiro	Ter - Dom: 10:00 – 18:00	Encerra às Segundas
ETAPA 3: Lamas de Mouro – Peneda		
Porta de Lamas de Mouro	10:00 -13:00 / 14:00 -18:00	Aberto todos os dias Tema: Ordenamento do Território
Santuário da Nossa Senhora da Peneda	09:00 - 19:00 Todos os dias	Aberto todos os dias Tem elevador para chegar à igreja
Penedino - Snack Bar	07:00-22:00	Aberto todos os dias
ETAPA 6: Mezio – Soajo		
Porta do Mezio	Out - Mar: 09h30 – 17h00 Abr. - Set: 09h30 – 18h00 Jul - Ago: 09h30 – 20h00	Aberto todos os dias Tema: Conservação e Biodiversidade; Visita: 4,00€
Restaurante Saber ao Borralho	Seg. / Ter – encerrado Quar/Qui/Sex. - 12:00–14:30 Sáb./Dom - 12:00 - 21:00	
O Abocanhado	12:30–15:30 / 19:30–21:30	Encerra às terças-feiras
ETAPA 10: Germil – Brufe		
O Abocanhado	12:30–15:30 / 19:30–21:30	Encerra às terças-feiras

Tabela 17 - horário de funcionamento dos serviços existentes das 4 etapas

10- Acessibilidade nos serviços

Etapa 1: Ameijoeira – Castro Laboreiro		
Nome	Hotelaria	
	Acessibilidade	Sugestão
Casa Fonte do Laboreiro	- Toda a unidade com acesso para cadeira de rodas; - Pisos superiores acessíveis por elevador;	- colocação do elevador de escada; - colocação de piso tátil; - colocação da placa de Wc mais baixa e com braille; - adaptar mobília, cama e a entrada do quarto para pessoas com deficiência;
Casa de Castro Laboreiro	- Não há informação	
Hotel Castrum Villae	- Comodidades para pessoas com mobilidade condicionada	
Just Natur Guesthouse	- Não há informação	
Hotel Miracastro	- Comodidades para pessoas com mobilidade condicionada;	
Casa Alagoa	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas;	
Miradouro do Castelo	- Pisos superiores acessíveis por elevador;	
Nome	Restauração	
	Acessibilidade	Sugestão
Café Alto Minho	- Não há informação	- colocação de piso tátil; - ementa em braille; - wc acessível; - rampas na porta para aceder ao interior;
Restaurante Miracastro	- Não há informação	
Padaria Pastelaria A Castrejinha	- Não há informação	
Restaurante Miradouro do Castelo	- Não há informação	
Café Flor do Monte/Boca Negra	- Não há informação	
Nome	Serviços	
	Acessibilidade	Sugestão
Farmácia Gonçalves	- rampa de acesso; - corrimão nas escadas; - lugar de estacionamento;	- retirar o baixo degrau da entrada;
Armandino Monteiro - Táxi	-táxis com 8 lugares;	- ter um veículo que consiga levar uma cadeira de rodas;
LC Domingues Mini Mercado	- Não há informação	- colocação de piso tátil; - rampas na porta para aceder ao interior;
Multibanco	- Não há informação	- rebaixar o multibanco

Tabela 18 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 1

Etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda		
Nome	Hotelaria	
	Acessibilidade	Sugestão
Casa do Azevim	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas	- colocação do elevador de escada; - colocação de piso tátil; - adaptar mobília, cama e a entrada do quarto para pessoas com deficiência; - adaptar a casa de banho;
Casas da Peneda	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas	
Casa do Penedino	- Não há informação	
Casa do Quinteiro	Pisos superiores acessíveis apenas por escadas	
Bungalows da Penada	- Toda a unidade acessível está situada no piso térreo	
Nome	Restauração	
	Acessibilidade	Sugestão
Penedino - Snack Bar	- Não há informação	- colocação de piso tátil; - wc acessível; - rampas na porta para aceder ao interior;
Café Central	- Não há informação	
Nome	Serviços	
	Acessibilidade	Sugestão
Porta de Lamas de Mouro	- possui rampas para entrar no edifício; - casa de banho adaptada;	- colocação de corrimão; - colocação de piso tátil; - colocação da placa de Wc mais baixa e com braille;
Santuário da Nossa Senhora da Peneda	- elevador para o Santuário;	- colocação de rampa na porta do Santuário;

Tabela 19 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 3

Etapa 6: Mezio – Soajo		
Nome	Hotelaria	
	Acessibilidade	Sugestão
Casa da Raposeira	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas;	- colocação do elevador de escada; - colocação de piso tátil; - adaptar mobília, cama e a entrada do quarto para pessoas com deficiência; - adaptar a casa de banho
Casa Rautau	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas;	
Casa da Touça	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas;	
Casa de Ribô	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas;	
Casa do Grilo	- Toda a unidade com acesso para cadeira de rodas;	
Casa do Cavaleiro	- Não há informação;	
Casa de Riobom	- Pisos superiores acessíveis apenas por escadas;	
Casa de Pereiró	- Não há informação;	
Casa de Pereiró	- Não há informação	
Casa dos Videiras	Toda a unidade situada no piso térreo	- adaptar o wc;
Casa da Avó Rosa	- possui elevador de escada;	- colocação de piso tátil; - wc acessível; - rampas na porta para aceder ao interior;
Nome	Restauração	
	Acessibilidade	Sugestão
Restaurante Saber ao Borrvalho	- Não há informação	- colocação de piso tátil; - ementa em braille; - wc acessível; - rampas na porta para aceder ao interior;
Nome	Serviços	
	Acessibilidade	Sugestão
Porta do Mezio	- possui rampas para entrar no edifício; - casa de banho adaptada;	- colocação de corrimão; - colocação de piso tátil; - colocação da placa de Wc mais baixa e com braille;

Tabela 20 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 6

Etapa 10: Germil – Brufe		
Nome	Hotelaria	
	Acessibilidade	Sugestão
Casa da Capela	- Comodidades para pessoas com mobilidade condicionada;	- colocação do elevador de escada; - colocação de piso tátil; - adaptar mobília, cama e a entrada do quarto para pessoas com deficiência; - adaptar a casa de banho
Casa Dona Florinda	- Não há informação	
Picoto House	- Não há informação	
Casa Real Danaia	- Não há informação	
Casa do Afonso	- Não há informação	
Nome	Restauração	
	Acessibilidade	Sugestão
O Abocanhado	- Não há informação	- colocação de piso tátil; - ementa em braille; - wc acessível; - rampas na porta para aceder ao interior;

Tabela 21 - acessibilidade dos serviços associados à etapa 10

11- Identificação dos riscos

Perigos	Fatores que podem afetar	Situações de risco geradas	Medidas de ação
Desorientação / perda	- Má sinalização - Pouca visibilidade - Fadiga - Meteorologia - Telemóveis sem bateria/rede - Falta de iluminação	- Pânico entre o grupo - Quedas - Discussões no grupo - Perda da liderança do grupo	- Controlo e contagem periódica do grupo - Manter o grupo junto - Mapas impressos - Levar baterias portáteis
Quedas	- Piso irregular /húmido - Calçado inadequado - Fadiga	- Lesões - Entorses - Traumatismos	- Levar kit primeiros socorros - Equipamento adequado - Uso de bastões
Afogamento	- Má sinalização - Correntes de água - Má visibilidade - Não saber nadar - Não sair do percurso	- Morte - Hipotermia - Lesões devido a quedas ou por estar a tentar nadar	- Cordas - Melhorar a sinalização - Saber nadar
Hipotermia	- Vestuário inadequado - Baixas temperaturas	- Lesões ou quedas - Sequelas - Fadiga	- Uso de roupa e calçado adequado - Manta térmica - Ingestão de bebidas quentes
Desidratação	- Fadiga - Pouca ingestão de água - Condição física	- Perda/desorientação - Sequelas	- Manta Térmica
Ataque animal	- Proximidade ao animal e ao habitat	- Quedas - Lesões / ferimentos - Traumatismos - Pânico gerado no grupo	- Não fazer movimentos bruscos - Não alimentar - Não aproximar nem chamar pelos animais
Incêndios	- Temperatura alta e vento - Fogueiras / beatas e outros objetos propícios a incêndio	- Queimaduras graves - Pânico no grupo - Desorientação do grupo	- Chamar as autoridades: Indicar as coordenadas e dizer a cor do fumo

Tabela 22 - identificação dos principais riscos que podem ocorrer durante os percursos

12- Comunicações Móveis

De acordo com a ANACOM (<https://anacom.maps.arcgis.com>), durante as localidades das 4 etapas da GR50 é possível aceder maioritariamente e com alguma facilidade aos serviços móveis, nomeadamente, dados móveis e comunicações.

Localidade		Operador								
		MEO			VODAFONE			NOS		
		2G	3G	4G	2G	3G	4G	2G	3G	4G
Etapa 1	Ameijoeira									
	Pontes									
	Assureira									
	Podre									
	Barreiro									
	Ramisqueira									
	Castro Laboreiro									
Etapa 3	Lamas de Mouro									
	Peneda									
Etapa 6	Mezio									
	Vilar de Sente									
	Soajo									
Etapa 10	Germil									
	Cutelo									
	Cortinhas									
	Brufe									
LEGENDA										
MUITO BOA		Serviço sem interrupções e com muita boa qualidade								
BOA		Serviço sem interrupções e com boa qualidade								
ACEITÁVEL		Podem acontecer ligeiras perturbações no serviço								
INDISPONÍVEL		Eventuais perturbações e quedas de serviço								
NÃO APLICAVEL		Não é possível aceder ao serviço								

Tabela 23 - análise dos serviços moveis durante a passagem pelas localidades

13- Site Oficial – proposta: botão acessível

Este projeto visa também propor aos gestores do Site oficial da GR50 a acessibilidade do site, possibilitando assim que todos consigam navegar pelo site de forma autónoma. Através do link <https://userway.org/get/> após inscrição é criado o “botão Acessível” que aparecerá ao longo do site da GR50 - <https://walkingpenedageres.pt/pt/>. Este botão tem várias funcionalidades desde escrita aumentada a leitura da informação.



Ilustração 36 - lista das funções do botão acessível

14- Comunicação e Informação

Formar pessoas na área do turismo e atendimento ao público para a realização de atividades como visitas guiadas acessíveis, formas de atendimento.

15- Sensibilização para a Segurança

Sendo a GR50 um projeto desenvolvido por entidades, deverá haver uma preocupação na limpeza e manutenção dos caminhos, património e sinalização.

Capítulo VII – Conclusão

A atividade física na natureza permite aos praticantes criarem ligações com a natureza, com outros praticantes e sobretudo com eles mesmos. A nível físico, a atividade física e o exercício ao ar livre podem ser percecionados como um esforço mais acessível do ponto de vista do praticante. (Dickson et al., 2008).

Na introdução deste trabalho fez-se referência à análise da viabilidade das etapas do Alto Minho da Grande Rota na Peneda - Gerês (GR50), como o principal objetivo deste trabalho, por forma a perceber se as mesmas podem ser realizadas por pessoas com mobilidade condicionada, e na ausência das devidas condições, propor sugestões e mecanismos de melhoria para que a mesma possa ser realizada por todos, possibilitando uma maior autonomia durante as etapas escolhidas.

A acessibilidade na natureza constitui um desafio acrescido, uma vez que a natureza está em constante transformação e é impossível modificá-la.

Mas Nelson Mandela uma vez disse: “Sempre parece impossível, até que seja feito”. Se a natureza não pode ser modificada, adapta-se o contexto à necessidade e à realidade.

Sendo este um projeto de pequena escala, uma vez que das 19 etapas só 4 é que foram analisadas, foi criada um conjunto de propostas com vista a que as estas etapas possam proporcionar experiências sensoriais a todos!

Iniciou-se pelo levantamento de todo o património edificado, analisando as acessibilidades e no caso de não existirem, quais as sugestões de melhoria, o mesmo aconteceu para espaços de restauração e hotelaria.

Neste processo de diagnóstico a criação da matriz foi fundamental para que fosse possível analisar a etapa e, detalhadamente, perceber as lacunas e possíveis sugestões, como o piso tátil.

Depois, já nos edifícios de apoio, como as Portas do PNPG, realizou-se um conjunto de propostas usando informação acessível e equipamentos adaptados.

Por fim a proposta da sinalização colocada pelo ICNF, implicaria apenas a colocação de nova sinalização sem prejudicar a sinalização já existente.

Através do uso da joëlette, já é possível pessoas com mobilidade reduzida circularem pelos trilhos. O uso de áudio guias permite uma descrição do trilho no sentido de inteirar a pessoa com o contexto onde se insere, as informações disponíveis nas portas oferecem às pessoas o conhecimento das etapas, flora e fauna, bem como o tateamento de objetos para interpretação. As sinalizações possibilitam sentir o caminho e tudo o eu o envolve.

Apesar das limitações encontradas, nomeadamente ser um projeto diferente do habitual, destinado a pessoas com deficiência e tarefa praticamente impossível, uma vez que é difícil caminhar em alta montanha e que mudar a natureza em prol da acessibilidade não é de todo um fator considerável, é possível criar ideias em torno da GR50 permitindo o maior conhecimento da mesma.

O projeto consegue equilibrar a igualdade de participação na prática desportiva da pessoa com deficiência, fazendo realçar a importância da promoção destas atividades, porque no fundo não há deficiências, mas sim diferenças. A única deficiência é o preconceito.

Bibliografia

- Accessible Portugal. (Abril de 2021). GUIA PRÁTICO - Acessibilidade no Alojamento Turístico. Obtido de <https://accessibleportugal.com/wp-content/uploads/2021/07/Accessibilidade-no-Alojamento-Turistico-Guia-Praatico.pdf>
- Diocese de Braga. (2014). Obtido de <https://www.diocese-braga.pt/noticia/1/5723>.
- Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas*. (s.d.). Obtido de <http://www2.icnf.pt/portal/icnf>
- Madeira Acessível. (s.d.). <https://madeiraacessivelbywheelchair.pt/sobre-nos/>.
- Rota sem Barreiras. (2013). Guia prático da Acessibilidade.
- Accessible Portugal. (2021). Guia Prático - Acessibilidade na Animação Turística.
- Acessibilidade para a pessoa cegas em trilhos*. (s.d.). Obtido de <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/3033?show=full>
- Araújo, M. R., & Pavin, C. L. (2004). Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil.
- Aspectos Geológicos e Geomorfológicos do PNPG*. (s.d.). Obtido de http://www.dct.uminho.pt/pnpg/enq_geol.html
- Bietolini, A. (2007). Manual de Caminhada – Trekking.
- Borges, R., & Lima, S. (2006). O Turismo de Montanha: Abordagem Conceptual e Enquadramento do Produto”.
- Buckley. (2013). To use tourism as a conservation tool, first study tourists. pp. 259-260.

- Buhalis, D., & Michopoulou, E. (2011). Obtido de Information-Enabled Tourism Destination Marketing: Addressing the Accessibility Market. Current Issues in Tourism: <https://doi.org/10.1080/13683501003653361>
- C.N.O.D. (s.d.). C.N.O.D. Obtido em 18 de 06 de 2020, de C.N.O.D: <http://www.cnod.pt/home.htm>
- Câmara Municipal - Terras de Bouro. (2014). Obtido de <https://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2015-02-03-11-24-56/noticias/291-sistema-de-identificacao-de-cores-para-daltonicos-aplicado-pela-primeira-vez-na-sinalizacao-de-trilhos-pedestres>.
- Carvalho. (2009). A importância do desporto como factor de integração.
- Carvalho, P., Almeida, N., & Martins, H. (Decembro de 2022). *O turismo em áreas protegidas: uma análise sobre o perfil do turista no Parque Nacional da Peneda - Gerês*. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/366381823_O_turismo_em_Areas_Protegidas_uma_analise_sobre_o_perfil_do_turista_do_Parque_Nacional_da_Peneda-Geres_Portugal.
- Caspersen, P. C. (1985). Exercise and physical fitness. pp. 126-131.
- Cassia , M. (03 de 2003). 10(1). Obtido em 12 de 02 de 2020, de http://www.actafisiologica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=298
- Colloradd. (s.d.). Obtido de <https://www.coloradd.net/pt/sobre-o-daltonismo/>
- Crompton. (1979). *Motivations for pleasure vacation. Annals of Tourism Research*, pp. 408-424.
- Cruz Saraiva, L. (2017). *O Turismo acessível e as empresas de animação turística em Portugal Continental*. Universidade de Aveiro, Departamento de Economia, Gestão, Engenharia Industrial e Turismo. Obtido em 24 de março de 2020, de https://www.researchgate.net/profile/Liliana_Saraiva/publication/325260961_O_Turismo_Acessivel_e_as_empresas_de_animacao_turistica_em_Portugal_Continental/links/5bbf5f45a6fdcc2c91f69f2f/O-Turismo-Acessivel-e-as-empresas-de-animacao-turistica-em-Portugal-C

Dann. (1981). *Tourist motivation: an appraisal. Annals of Tourism Research*, pp. 187-219.

Darcy, S., Cameron, B., & S., P. (2010). *Accessible Tourism and Sustainability: A Discussion and Case Study*. . Obtido de <https://doi.org/10.1080/09669581003690668>

Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto. (s.d.). Obtido de Acessibilidade e Mobilidade para Todos : <https://www.inr.pt/documents/11309/59516/Acessibilidade+e+mobilidade+para+todos/69ec738b-10a8-40e0-9370-e6aa9d8cf395>

DEFICIÊNCIA, S. N. (s.d.). Obtido de https://www.inr.pt/documents/11309/218027/lei+_382004_de_18_de_agosto.pdf/3c08ce8f-b857-46d9-a7c4-52a1a078ef06

Devile, E. (2003). *Necessidade de informação turística para pessoas com mobilidade reduzida: o caso dos deficientes*. Aveiro. Obtido em 11 de 06 de 2020, de http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/MESTRADOS_ESEC/TOMO_ROSA_RIO.pdf

Devile, E. (2009). O desenvolvimento do Turismo Acessível: dos Argumentos Sociais aos argumentos do Mercado. *Revista Turismo e Desenvolvimento* pp. 39-46.

Duarte, E., & Lima, S. M. (2003). *Atividade Física para Pessoas com Necessidades Especiais-Experiências e Intervenções Pedagógicas*.

Eagles, J., P. F., Haynes, D., C., & McCool, S. F. (2002). *Sustainable tourism in protected areas : guidelines for planning and management*.

Eusébio, C., Teixeira, L., Moura, A., Kastenholz, E., & M.J, C. (2021). *The Relevance of Internet as an Information Source on the Accessible Tourism Market*. .

FCMP, F. d. (s.d.). <http://www.fcmportugal.com/Pedestrianismo.aspx>.

Ferreira, A. C. (2013). *Turismo Acessível: Oportunidades, Desenvolvimentos e Desafios*. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Obtido em 24

de março de 2020, de
comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/6282/1/2013.04.009_.pdf

Flint, C. G., Gobster, P. H., Grêt-Regamey, A., Lave, R., Daniel, T. C., Muhar, A., . . . Scha, T. (2012). Contributions of cultural services to the ecosystem services agenda.

FLOEMA. (s.d.). *FLOEMA*. Obtido de <https://www.floema.com/produtos/cadeira-adaptada-solucao-inclusiva/>

Gonçalves Carvalho, I. (2015). *O Turismo Acessível*. Lisboa.

Gonçalves, C. (2015). *O Turismo Acessível*.

Gorgatti. (2008). *Tendência competitiva no desporto adaptado*.

Gouveia. (2010). *Turismo Acessível em Portugal - Lei, oportunidades económicas, informação*. NR - Instituto Nacional de Reabilitação.

Gouveia, M. J. (2001). *Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e atividade física*.

GR50 - Peneda Gerês. (s.d.). Obtido de <https://www.walkingpenedageres.pt/pt/Conhecer/>

Guia de Rodas. (s.d.). Obtido de <https://guiaderodas.com/voce-sabe-quais-sao-os-simbolos-de-acessibilidade-e-para-que-servem/>

Hall, & Page. (1999). *The Geography of Tourism and Recreation – environment, place and space*, Routledge.

ICNF. (s.d.). <https://www.icnf.pt/api/file/doc/553dfe36195936ce>.

ILUNION HOTELS . (s.d.). www.ilunionhotels.co.uk.

Instituto Nacional Para a Reabilitação, I. (15 de Julho de 2019). *GUIA PRÁTICO: OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA EM PORTUGAL*. Obtido de <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAAABACzMDW0AAAFlyTYBAAAAA%3d%3d>.

IPDJ. (2016). *O Desporto para Pessoas com Deficiência*.

- Iso-Ahola. (1982). *Toward a social psychological theory of tourism motivation: a rejoinder.* , pp. 256-262.
- Job & Paesler, H. (Junho de 2013). *“Links between nature-based tourism, protected areas, poverty alleviation and crises—The example of Wasini Island (Kenya)”*. Obtido de Journal of Outdoor Recreation and Tourism: <https://doi.org/10.1016/j.ort.2013.04.004>
- Kastenholz, E., Eusébio, C., & Figueiredo, E. (2015). Obtido de Contributions of tourism to social inclusion of persons with disability. : <https://doi.org/10.1080/09687599.2015.1075868>
- Kim, S., & Lehto. (2013). *Travel by families with children possessing disabilities: Motives and activities.* . Obtido de <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2012.12.011>
- Kouchner, F. e. (2001). “A valorização do turismo de passeio pedestre nos territórios rurais”.
- Kouchner, F., & Lyard, J. (2001). A valorização do turismo de passeio pedestre nos territórios rurais – Guia pedagógico para a elaboração e execução de um projecto de passeio pedestre”.
- League of Historical and Accessible Cities . (s.d.). www.lhac.eu.
- Leira, J., VEIGA, G. R., & PITA, M. d. (s.d.). Revista de Ocio y Turismo.
- Leung, Yu-Fai, Spenceley, Hvenegaard, A., GlenBuckley, & Ralf. (2018). Tourism and visitor management in protected areas : guidelines for sustainability.
- Lima Devile, E. (1 de janeiro de 2009). Revista Turismo e Desenvolvimento. (11), pp. 39-46. Obtido em 24 de março de 2020, de <https://proa.ua.pt/index.php/rtd/article/view/13485/9035>
- Lonely Planet. (s.d.). www.lonelyplanet.com.
- Louro, C. (2001). Acção Social na Deficiência.
- Lousã, C. M. (s.d.). Obtido de www.cm-lousa.pt.

- Matos. (1994). Pessoas portadoras de deficiência física e as atividades físicas, recreativas e de lazer.
- Mauerberg-de-Castro. (2005). Atividade física adaptada .
- Mendes, B., & Paula, N. (2008). *A Hospitalidade, o Turismo e a Inclusão Social para Cadeirantes.*, pp. 330-335.
- Mendes, N., Silva, R., Grilo, A., Rosalino, & Silva, P. d. (2012). MTB monitoring in Arrábida Natural Park, Portugal. In P. Fredman et al. (Ed.), *The 6th International Conference on Monitoring and Management of Visitors in Recreational and Protected Areas: Outdoor Recreation in Change – Current Knowledge and Future Chall.* pp. 32-33.
- Milcu, A. I., Hanspach, J., Abson, D., & Fischer, J. (2013). Cultural Ecosystem Services: A Literature Review and Prospects for Future Research.
- Moura, A., Eusébio, C., & Devile, E. (2022). *The ‘why’ and ‘what for’ of participation in tourism activities: travel motivations of people with disabilities.* Obtido de <https://doi.org/10.1080/13683500.2022.2044292>
- Moura, Kastenholz, E., & Pereira. (2018). *Accessible tourism and its benefits for coping with stress.* . Obtido de Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events: <https://doi.org/10.1080/19407963.2017.1409750>
- Neulinger. (1981). *The psychology of leisure.* Obtido de Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure.* Springfield: Charles C. Thomas.
- Okuma. (1997). O significado da atividade física para o idoso. .
- Peixoto, & Neumann. (2009). Revista Turismo e Desenvolvimento. Factores de Sucesso e Propostas de Acção para implementar o "Turismo para Todos". pp. 147-154.
- Peixoto, N., & Neumann, P. (Novembro de 2009). Factores de Sucesso e Propostas de Ações para implementar o “Turismo para Todos”. *Revista Turismo e Desenvolvimento*, pp. 147-154.

- Pickering, C., Barros, A., Dario, S., Rossi, & Hernando, A. (2016). Current knowledge and future research directions for the monitoring and management of visitors in recreational and protected areas. pp. 10-18.
- Ramos, & Costa. (2013). Turismo: tendências de evolução.
- Ray, N., & Ryder, M. (2003). Obtido de "Eibilities" Tourism: An Exploratory Discussion of the Travel Needs and Motivations of the Mobility-Disabled: [https://doi.org/10.1016/S0261-5177\(02\)00037-7](https://doi.org/10.1016/S0261-5177(02)00037-7)
- República, A. d. (16 de Janeiro de 2007). Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto . *Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro* . Obtido de Lei n.º 5/2007 de 16 de Janeiro
- Richards, V. P. (Outubro de 2010). (Re)Envisioning Tourism and Visual Impairment. *Annals of Tourism Research. Vol. 37, No. 4*, pp. 1097-1116.
- Rodrigues. (2003). *Perspectivas sobre a inclusão*. Porto Editora.
- Saraiva, C. (2017). O Turismo acessível e as empresas de animação turística em Portugal Continental. .
- Sasaki. (2009). *Símbolos para deficiências na trajetória inclusiva. Reação*,. Obtido de <https://acessibilidadecultural.files.wordpress.com/2011/05/simbolos-paradeficiencias-na-trajetoria-inclusiva1.pdf>.
- Schelle, K. (2008). A Arte de Passear.
- Sessions, C., Wood, S. A., Rabotyagov, S., & Fisher, D. M. (2016). Measuring recreational visitation at U.S. National Parks with crowd-sourced photographs.
- Shi, L., Cole, S., & Chancellor. (2012). Obtido de Understanding leisure travel motivations of travelers with acquired mobility impairments. : <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2011.02.007>
- Silva, C. P., Mendes, R., Santos, T., Vasco, A. R., & Ferreira, C. S. (2014). Monitorização da utilização recreativa de Espaços Florestais Urbanos

através de Informação Geográfica Voluntária: Ensaio aplicado ao Espaço Florestal de Monsanto, Lisboa. .

Snepenger, King, Marshall, & Uysal. (2006). Obtido de Modeling Iso-Ahola's Motivation Theory in the Tourism Context. Journal of Travel Research: <https://doi.org/10.1177/0047287506291592>

T. d. (2013). Plano Estratégico Nacional do Turismo - Revisão e objetivos 2013-2015.

Tobogã. (s.d.). <https://www.adventureaccessibletours.pt/pt/>.

Tribe, J., Font, Griffiths, Vickery, & Yale. (2000). Environmental Management for Rural Tourism and Recreation.

Turismo Acessível. (s.d.). Obtido de www.tourism-for-all.com.

Turismo de Portugal. (2014). *Guia de Boas Práticas de acessibilidade - Turismo Ativo*. Obtido de <http://business.turismodeportugal.pt/SiteCollectionDocuments/all-for-all/guia-boas-praticas-turismo-ativo-fev-2014.pdf>

Turismo de Portugal. (2014). Guia de Boas Práticas de Acessibilidade – Turismo Ativo.

Turismo Inclusivo, o. e. (s.d.). *Turismo Inclusivo, oportunidades e desafios*.

UNESCO. (21 de novembro de 1978 / 2005). *Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da UNESCO*. Obtido de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216489>

Ventura. (2007). O Estudo de Caso como Modalidade de Pesquisa.

Walden-Schreiner, C., Rossi, S. D., Barros, A., Pickering, C., & Leung, Y.-F. (2018). Using crowd-sourced photos to assess seasonal patterns of visitor use in mountain-protected areas.

Waterlily. (s.d.). www.waterlily.pt .

Whitt-Glover, M. C., O'Neill, K. L., & Stettler, N. (2006). Physical activity patterns in children with and without Down syndrome.

Winnick. (2004). Educação física e desportos adaptados.

Wood, S. A., Guerry, A. D., Silver, J. M., & Lacayo, M. (2013). Using social media to quantify nature-based tourism and recreation.

Zhang, Cole, Y., & Ricci. (2019). *Context-Based Leisure Travel Facilitation among People with Mobility Challenges: A Self-Determination Theory Approach.* , pp. 42-62.

Apêndices

Apêndice nº 1: Guiões utilizados nas entrevistas

1. ADERE – Entidade promotora da GR 50

- Qual o principal objetivo da GR50;
- Quais as etapas mais acessíveis;
- Qual a regularidade e que atividades são realizadas com foco para pessoas com deficiência;
- Qual a hipótese de usar a casa dos guardas florestais para a criação de postos museológicos e de apoio à GR50;
- Como foi feita a inventariação das espécies e do património e da divisão das etapas;
- Efeitos positivos e negativos da GR50;
- Importância do ColorAdd e a adesão no trilho de Terras de Bouro;
- Qual a formação dos colaboradores no PNPG no atendimento à pessoa com deficiência;
- Qual a entidade que faz a manutenção dos trilhos;
- Qual a legislação das medidas das placas;
- Dados estatísticos sobre turistas ;
- Qual a importância do turismo acessível na natureza;
- Criação de maquetes, objetos, interpretação de contextos, tecnologias;
- Opinião sobre o projeto;

2. Porta do Lindoso – Serviço de apoio a PNPG

- Efeitos positivos e negativos da GR50;
- Importância do ColorAdd e a adesão no trilho de Terras de Bouro;
- Qual a formação dos colaboradores no PNPG no atendimento à pessoa com deficiência;
- Qual a entidade que faz a manutenção dos trilhos;
- Qual a legislação das medidas das placas;
- Dados estatísticos sobre turistas ;
- Qual a importância do turismo acessível na natureza;
- Criação de maquetes, objetos, interpretação de contextos, tecnologias;
- Opinião sobre o projeto;

3. ACAPO – associação de apoio a pessoas com deficiência visual

- Qual a importância do turismo acessível na natureza;
- Qual a importância das atividades para a pessoa com deficiência;
- Técnicas de uso de bengala e cão – guia;
- Técnicas de uso para cadeira de rodas;
- Criação de maquetes, objetos, interpretação de contextos, tecnologias;
- É possível criar mapas em braille;
- Como deve agir o acompanhante da pessoa com pessoa invisual;
- Formas de comunicação / palavras-chave;
- Mecanismos e ferramentas para tornar os percursos acessíveis;
- Opinião sobre o projeto;

4. Iris Inclusiva – associação de apoio a pessoas com deficiência

- Qual a importância do turismo acessível na natureza;
- Qual a importância das atividades para a pessoa com deficiência;
- Técnicas de uso de bengala e cão – guia;
- Técnicas de uso para cadeira de rodas;
- Criação de maquetes, objetos, interpretação de contextos, tecnologias;
- É possível criar mapas em braille;
- Como deve agir o acompanhante da pessoa com pessoa invisual;
- Formas de comunicação / palavras-chave;
- Mecanismos e ferramentas para tornar os percursos acessíveis;
- Opinião sobre o projeto;

5. Explore Ibéria – Empresa de Animação Turística

- Qual a formação dos colaboradores da empresa;
- Quais são os benefícios que a empresa tem ao vender um produto / serviço acessível;
- Qual é o feedback que a maioria dos clientes partilha após a realização da atividade;
- Como é realizado o planeamento das atividades;
- Quais são as formas de comunicação – sites acessíveis, informação em papel;
- Qual a importância do turismo acessível na natureza;
- Face aos desportos acessíveis que praticam, qual o nicho de mercado com mais procura e as nacionalidades;
- De que forma a acessibilidade pode proporcionar experiências autênticas;
- Opinião sobre o projeto;

6. Uma_especie_rara_sobre_rodas – Influencer digital, Catarina Oliveira

- Como é que uma pessoa como deficiência planeia a viagem;
- O que deve uma pessoa de cadeira de rodas levar para a montanha;
- Quais as motivações que levam uma pessoa a realizar atividades desportivas;
- Quais são os recursos de acessibilidade que utiliza;
- Quais as principais dificuldades quando estão em espaços públicos e na comunicação com as pessoas ;
- O que é a inclusão;
- Qual a importância de existirem atividades na natureza para pessoas com deficiência;
- De que forma a acessibilidade pode proporcionar experiências autênticas;
- Opinião sobre o projeto;

Apêndice nº 2: Matriz

A – Atividade a analisar				
Nome da atividade	Ponto de partida	Ponto de chegada	Coordenadas X Y	
Etapa 1: Ameijoeira - Castro Laboreiro				
Etapa 3: Lamas de Mouro - Peneda				
Etapa 6: Mezio - Soajo				
Etapa 10: Germil - Brufe				

Nome da atividade	B - Área protegida	C – Tipo de percurso	D - Dificuldade	E - Tipo de terreno	F – Trajeto	G – Marcação e sinalização	H - Acessibilidade
Etapa 1							
Etapa 3							
Etapa 6							
Etapa 10							

Nome da atividade	I – Perigos associados ao percurso	J - Segurança			K - Património		L - Serviços
		Permite pronto socorro percorrerem o trilho para prestarem auxílio	Existe proteção para o participante	Contactos de emergência	Diversidade patrimonial cultural e natural	Informação a disponibilizar sobre o património	
Etapa 1							
Etapa 3							
Etapa 6							
Etapa 10							

Apêndice nº 3: Fotos dos perigos e tipos de piso nas etapas

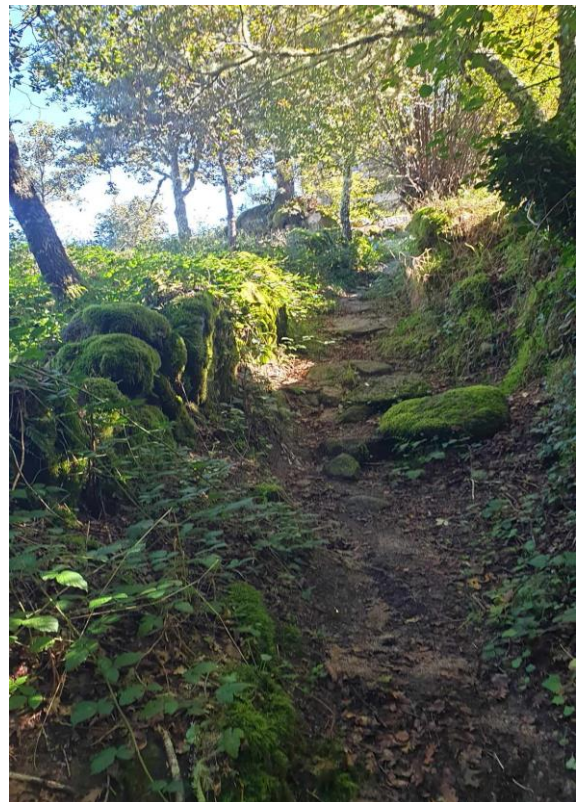
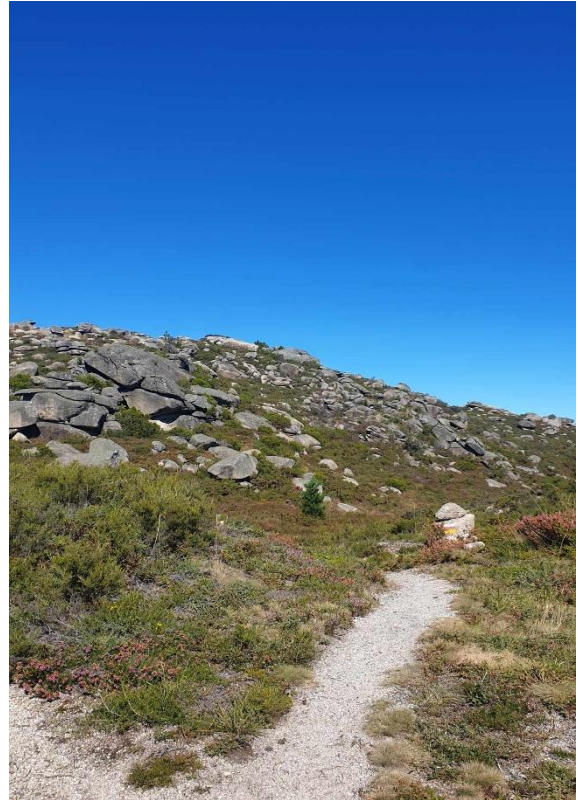
Etapa 1: Castro Laboreiro - Ameijoeira



Nestas fotos estão representados dois perigos. Na foto da esquerda, a “cancela” é apenas ferro que tem de ser arrastado para se conseguir passar. Na foto direita, existe arame farpado ao nível da cintura, para delinear um campo agrícola.

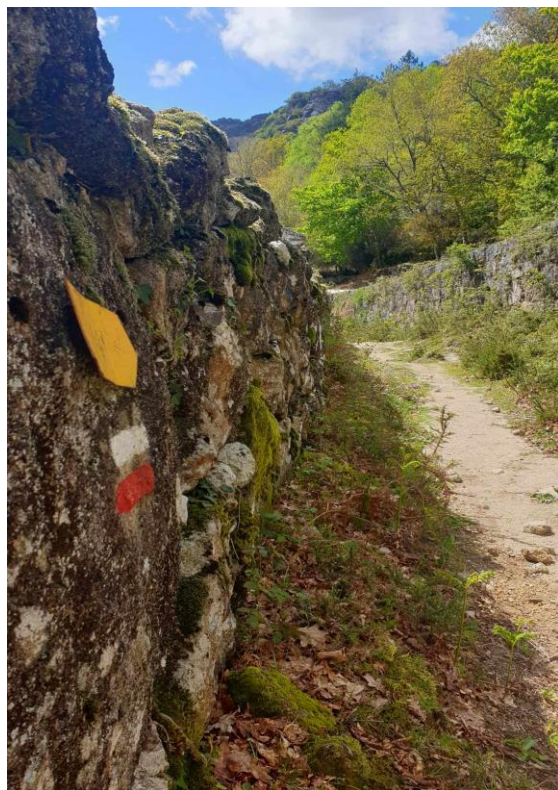
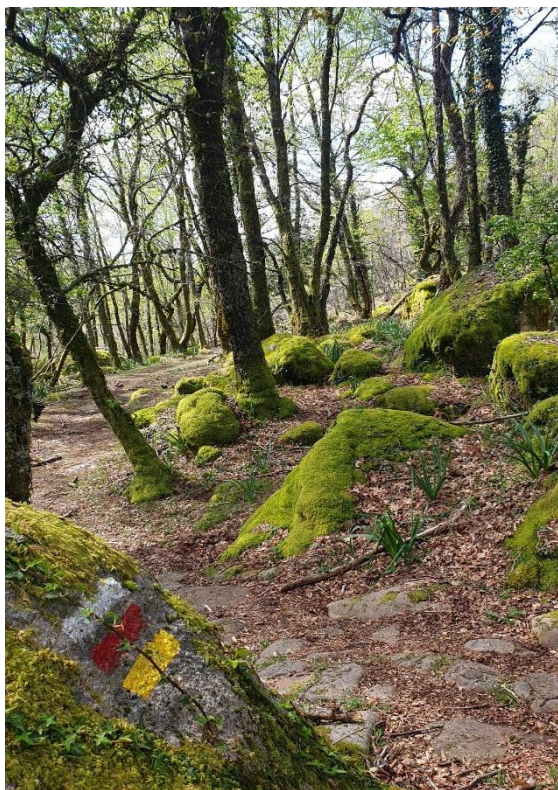


Estas 3 fotos representam mais um perigo. Esta cancela está a ser segurada por umas barras de ferro e arrame farpado preso por entre a vegetação. Depois de passar esta cancela existe uma rampa, que ao passar a mesma desliza.



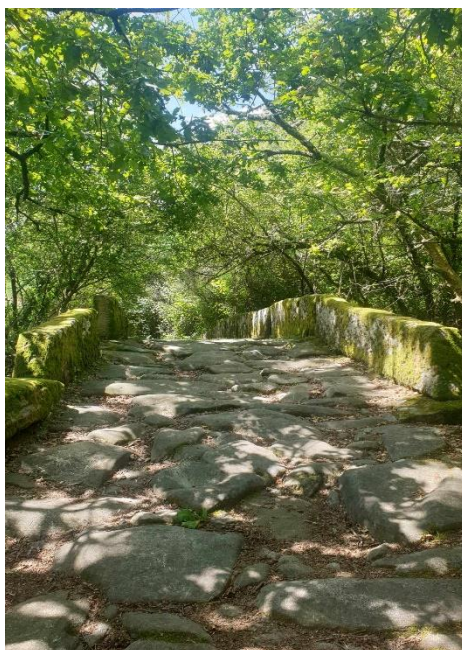
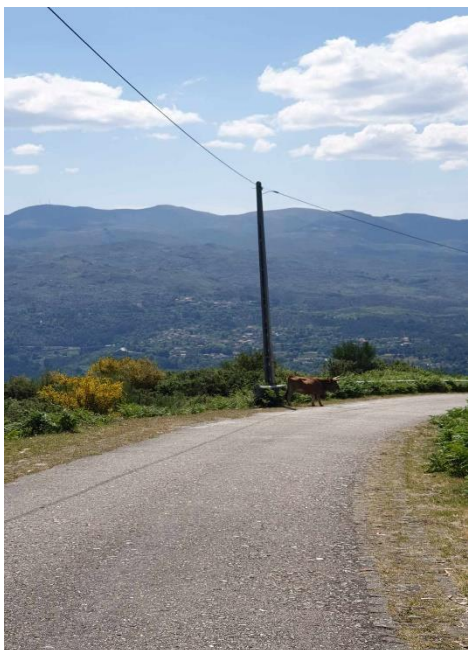
Nestas fotos estão representados os diferentes tipos de pisos. Caminho de folhagem, caminhos de terra batida, estrada e caminho de pedra.

Etapa 3: Lamas de Mouro – Peneda



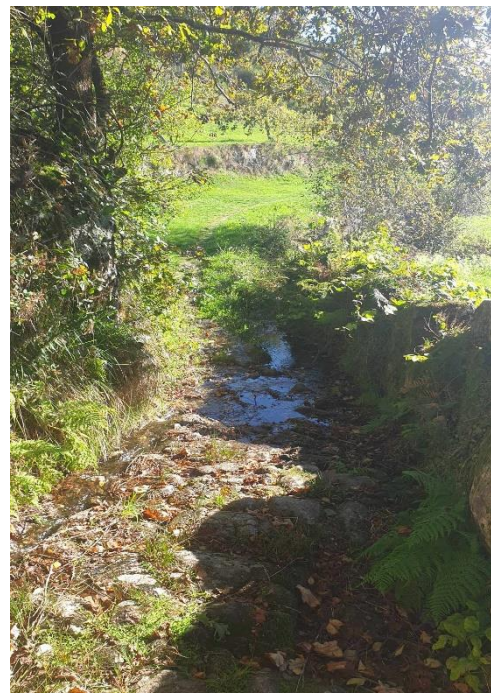
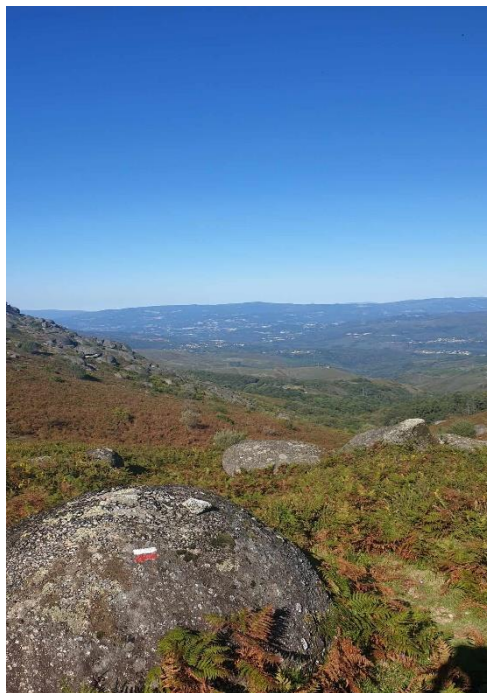
Nesta etapa o percurso percorre a estrada nacional e caminhos em terra batida. A única zona onde se passa em pedra é a zona da portela do lagarto.

Etapa 6: Mezio – Soajo



Nesta etapa o percurso percorre a estrada nacional, caminhos em terra batida e em pedra. É a etapa onde o tipo de piso varia mais.

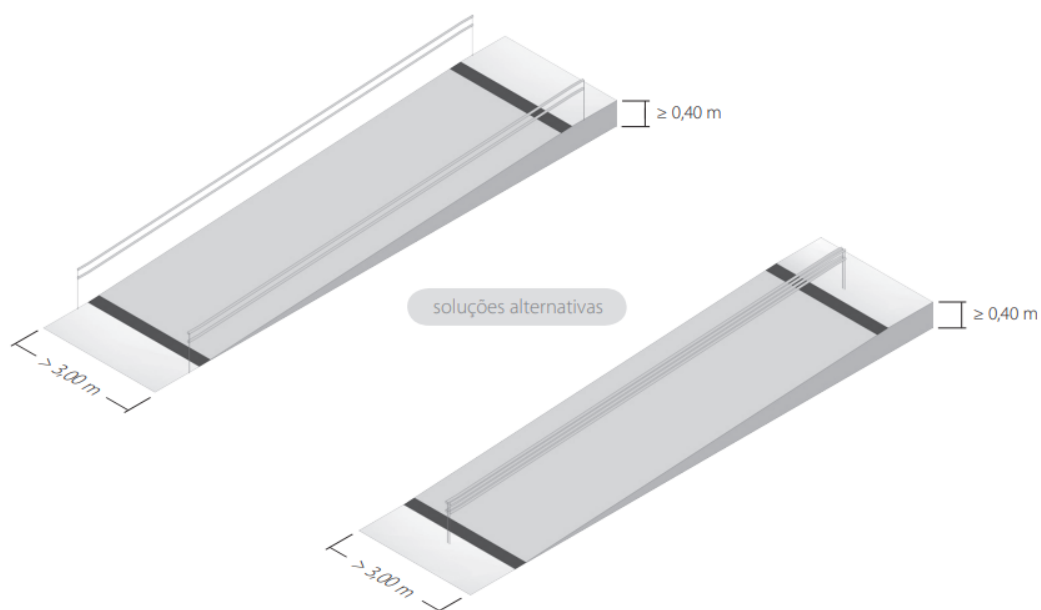
Etapa 10: Germil - Brufe



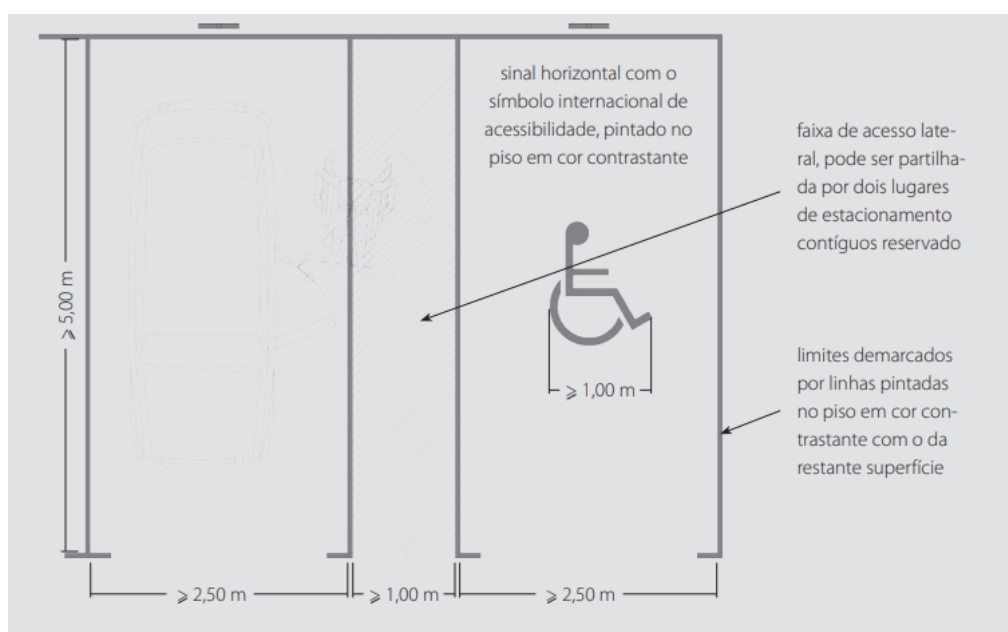
Nesta etapa o percurso percorre a estrada nacional, caminhos em terra batida e em pedra. Esta é a única cancela existente durante o percurso e está presa por cordas. A segunda foto é a fase final do percurso que passa por vegetação, maioritariamente fetos, pela qual existe falta de manutenção.

Anexos

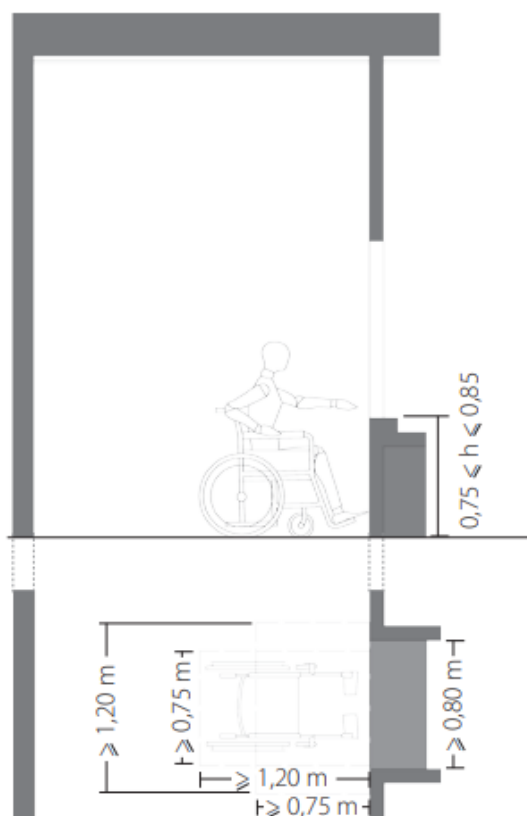
Anexo nº 1: Acessibilidade nos espaços públicos e edifícios: Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de agosto:



Rampa de acesso



Lugar de estacionamento



balcão



Instalações sanitárias

Anexo nº 2: folheto da etapa



Etapa 3: Lamas de Mouro - Peneda

A etapa tem início na Porta de Lamas de Mouro. Durante a caminhada, esteja atento às marcas e placas de sinalização da GR50 – Peneda-Gerês. O percurso desenvolve-se muito próximo e paralelo à estrada municipal. Depois de passar a Casa Florestal de Bico de Pássaro, o percurso inicia a subida para a Portela do Lagarto, onde a rota atinge o seu ponto mais alto (1000 metros). Nesta ascensão, podemos ver ainda preservada parte da calçada original do antigo caminho que liga Lamas de Mouro à Senhora da Peneda. Depois de percorrer cerca de um quilómetro pelo carvalhal de Tieiras, o percurso atravessa novamente a estrada municipal, passa a ponte sobre o rio de Tieiras, percorre a zona de bosque junto a uma antiga casa florestal. Mais à frente irá passar um pequeno pontilhão que se lança sobre o rio da Peneda. O final da etapa faz-se pela estrada municipal, terminando cerca de 200 metros antes do Santuário de Nossa Senhora da Peneda.

A etapa tem início na Porta de Lamas de Mouro. Durante a caminhada, esteja atento às marcas e placas de sinalização da GR50 – Peneda-Gerês. O percurso desenvolve-se muito próximo e paralelo à estrada municipal. Depois de passar a Casa Florestal de Bico de Pássaro, o percurso inicia a subida para a Portela do Lagarto, onde a rota atinge o seu ponto mais alto (1000 metros). Nesta ascensão, podemos ver ainda preservada parte da calçada original do antigo caminho que liga Lamas de Mouro à Senhora da Peneda. Depois de percorrer cerca de um quilómetro pelo carvalhal de Tieiras, o percurso atravessa novamente a estrada municipal, passa a ponte sobre o rio de Tieiras, percorre a zona de bosque junto a uma antiga casa florestal. Mais à frente irá passar um pequeno pontilhão que se lança sobre o rio da Peneda. O final da etapa faz-se pela estrada municipal, terminando cerca de 200 metros antes do Santuário de Nossa Senhora da Peneda.



Porta de Lamas de Mouro: é uma estrutura do Município de Melgaço, vocacionada para a receção, recreio e informação dos visitantes do Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG).

A porta de Lamas de Mouro é a única estrutura do tipo construída no interior do Parque Nacional da Peneda-Gerês.

Rio Mouro: é o resultado da junção de três nascentes que têm origem na Portela do Lagarto. O Mouro é um dos principais rios de Melgaço, sendo um curso de água permanente. O nome do rio Mouro leva-nos, segundo Pinho Leal, ao tempo da presença dos mouros na Península Ibérica, que, nesta região, nunca foi significativa.

O rio Mouro é o resultado da junção de três nascentes que têm origem na Portela do Lagarto. O Mouro é um dos principais rios de Melgaço, sendo um curso de água permanente. O nome do rio Mouro leva-nos, segundo Pinho Leal, ao tempo da presença dos mouros na Península Ibérica, que, nesta região, nunca foi significativa.

Bosque de floresta mista: a mistura das várias espécies de árvores proporciona uma boa luminosidade no interior do bosque, que, aliada à presença do rio e à relativa humidade constante, favorecem o coberto herbáceo e os mantos de musgos, quase sempre verdes.

O bosque de floresta mista é a mistura das várias espécies de árvores que proporcionam uma boa luminosidade no interior do bosque, que, aliada à presença do rio e à relativa humidade constante, favorecem o coberto herbáceo e os mantos de musgos, quase sempre verdes.

Portela do Lagarto: segundo a lenda consta que um grande lagarto alimentava-se de tudo o que aqui passava. Um dia, na sua procura de alimento, o lagarto deparou-se com uma mulher que passava no caminho. Era uma fiadeira que vivia na área da Meadinha, conhecida por se sentar ao sol, fiando entre rocas e meadas. O monstro lançou-se sobre a mulher. Esta, aterrada e encurralada, pegou no que tinha para se defender. Agarrou na roca que levava à cinta e golpeou o réptil que ali se transformou em pedra. E logo o povo declarou ser Nossa Senhora a autora da proeza. No cimo do afloramento granítico lá está a forma granítica (forma zoomórfica) que faz lembrar um lagarto.

Portela do Lagarto é um dos pontos de maior interesse da paisagem natural da região. A sua importância reside na forma granítica que faz lembrar um lagarto. A lenda conta que um grande lagarto alimentava-se de tudo o que aqui passava. Um dia, na sua procura de alimento, o lagarto deparou-se com uma mulher que passava no caminho. Era uma fiadeira que vivia na área da Meadinha, conhecida por se sentar ao sol, fiando entre rocas e meadas. O monstro lançou-se sobre a mulher. Esta, aterrada e encurralada, pegou no que tinha para se defender. Agarrou na roca que levava à cinta e golpeou o réptil que ali se transformou em pedra. E logo o povo declarou ser Nossa Senhora a autora da proeza. No cimo do afloramento granítico lá está a forma granítica (forma zoomórfica) que faz lembrar um lagarto.

Calçada da Portela do Lagarto: corresponde ao caminho antigo que liga Lamas de Mouro (no concelho de Melgaço) à Peneda (no concelho de Arcos de Valdevez). Em tempos, terá sido provavelmente um importante corredor de passagem e de ligação entre povoações, bem como pelos crentes devotos de Nossa Senhora da Peneda.

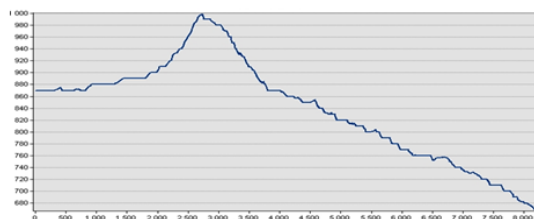
Carvalho de Tielras: designados por carvalhais galaico-portugueses de Quercus robur e Quercus pyrenaica. Constitui também um dos habitats de interesse comunitário, encontrando-se listado na Diretiva Habitats, cujo o Estado Português tem a sua proteção e a melhoria do seu estado de conservação.

Carvalho de Tielras: designados por carvalhais galaico-portugueses de Quercus robur e Quercus pyrenaica. Constitui também um dos habitats de interesse comunitário, encontrando-se listado na Diretiva Habitats, cujo o Estado Português tem a sua proteção e a melhoria do seu estado de conservação.

Carvalho de Tielras: designados por carvalhais galaico-portugueses de Quercus robur e Quercus pyrenaica. Constitui também um dos habitats de interesse comunitário, encontrando-se listado na Diretiva Habitats, cujo o Estado Português tem a sua proteção e a melhoria do seu estado de conservação.

Distância	8,20Km
Duração	3:30H
Desnível positivo/negativo	410M/208M
Altitude máxima/mínima	997M / 668M

Portela do Lagarto é um dos pontos de maior interesse da paisagem natural da região. A sua importância reside na forma granítica que faz lembrar um lagarto. A lenda conta que um grande lagarto alimentava-se de tudo o que aqui passava. Um dia, na sua procura de alimento, o lagarto deparou-se com uma mulher que passava no caminho. Era uma fiadeira que vivia na área da Meadinha, conhecida por se sentar ao sol, fiando entre rocas e meadas. O monstro lançou-se sobre a mulher. Esta, aterrada e encurralada, pegou no que tinha para se defender. Agarrou na roca que levava à cinta e golpeou o réptil que ali se transformou em pedra. E logo o povo declarou ser Nossa Senhora a autora da proeza. No cimo do afloramento granítico lá está a forma granítica (forma zoomórfica) que faz lembrar um lagarto.



Sinalização da GR50

Sinalização da GR50

Para a Direita

Para a Esquerda

Caminho Certo

Caminho Errado

Esta marca significa que o caminho da GR está certo, porém o trilho PR percorre temporariamente o percurso da GR.

Rio de Tietras: corresponde ao curso inicial do rio da Peneda, cujas nascentes estão localizadas junto à Portela do Lagarto, a cerca de 1000 metros de altitude.

O rio de Tietras percorre o curso inicial do rio da Peneda, cujas nascentes estão localizadas junto à Portela do Lagarto, a cerca de 1000 metros de altitude.

Rio da Peneda: No leito do curso de água podem encontrar-se depósitos fluviais (também designado por clastos) que apresentam dimensão e composição variadas e um formato arredondado, originado por ação da erosão fluvial. Estes blocos graníticos de formato arredondado são também denominados por calhaus rolados.

O rio da Peneda, no leito do curso de água, podem encontrar-se depósitos fluviais (também designado por clastos) que apresentam dimensão e composição variadas e um formato arredondado, originado por ação da erosão fluvial. Estes blocos graníticos de formato arredondado são também denominados por calhaus rolados.

Pinhal de pinheiro-silvestre: a única espécie de pinheiro autóctone do Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG).

O pinhal de pinheiro-silvestre é a única espécie de pinheiro autóctone do Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG).

Mosaico agroflorestal: As culturas temporárias destinam-se à satisfação das necessidades das famílias, bem como à alimentação dos animais. As pequenas parcelas agrícolas confrontam com espaços florestais, cujos recursos são também utilizados de forma tradicional ao longo de várias gerações. As áreas de baldio da floresta são também sobretudo utilizadas para pastoreio.

O mosaico agroflorestal é a satisfação das necessidades das famílias, bem como à alimentação dos animais. As pequenas parcelas agrícolas confrontam com espaços florestais, cujos recursos são também utilizados de forma tradicional ao longo de várias gerações. As áreas de baldio da floresta são também sobretudo utilizadas para pastoreio.

Lugar de Peneda: tem um enquadramento paisagístico de rara beleza, do qual sobressaem o verde, o cinzento do granito e a localização do monumental Santuário da Senhora da Peneda. Para além do Santuário.

O lugar de Peneda tem um enquadramento paisagístico de rara beleza, do qual sobressaem o verde, o cinzento do granito e a localização do monumental Santuário da Senhora da Peneda. Para além do Santuário.

Informações Úteis

Dados sobre o acidente a fornecer ao 112	Identificar o problema (queda); Número de feridos e o número dos elementos todos; Dar detalhes importantes sobre a vítima (idade, problemas de saúde, condições físicas); Hora do acidente e aconteceu e possíveis sintomas; Informar as medidas tomadas (posição lateral de segurança, água)
--	---

O lugar de Peneda tem um enquadramento paisagístico de rara beleza, do qual sobressaem o verde, o cinzento do granito e a localização do monumental Santuário da Senhora da Peneda. Para além do Santuário.

Dados técnicos a fornecer ao 112	<u>Localização:</u> coordenadas do início do percurso e as coordenadas exatas do local; <u>Características do terreno:</u> piso irregular, acesso a pé ou veículo; <u>Características meteorológicas:</u> piso molhado, neve, nevoeiro; <u>Dificuldades do acesso:</u> caminho apertado com alta ou baixo declive; <u>Equipamento disponível que o grupo tem:</u> kit primeiros socorros <u>Número de participantes:</u> alguém tem qualificações de montanha, de saúde;
----------------------------------	---

Informações a fornecer ao 112

Localização: coordenadas do início do percurso e as coordenadas exatas do local;

Características do terreno: piso irregular, acesso a pé ou veículo;

Características meteorológicas: piso molhado, neve, nevoeiro;

Dificuldades do acesso: caminho apertado com alta ou baixo declive;

Equipamento disponível que o grupo tem: kit primeiros socorros

Número de participantes: alguém tem qualificações de montanha, de saúde;

Perigos no local	Afogamento: Durante o percurso existe passagem através do rio. Desorientação: Devido às zonas de interseção deverá estar atento às sinalizações. Ter o mapa ou o ficheiro no telemóvel. Incêndio e neve: Período de verão – risco de incêndio. Período de inverno – risco de geada/neve. Na incerteza do estado do percurso, voltar para trás. Caça: Levar roupa visível de cores fortes. (quintas, domingos) Ataque de animais: Não tocar, nem fazer movimentos bruscos. Não dar qualquer tipo de alimento.
Perigos da atividade	Quedas: Levar calçado adequado para montanha e bastões para ajudar a caminhar. Entorses: Ter firmeza a colocar o pé no terreno. Levar calçado adequado para caminhar em montanha. Insolação: Levar roupa adequada à estação do ano e à temperatura corporal. Hidratar-se ao longo do caminho. Fuso horário: Tanto no inverno e no verão o percurso deve ser iniciado cedo, pois escurece mais cedo e no verão evitar as horas de maior calor e de exposição solar.

Perigos

Afogamento: Durante o percurso existe passagem através do rio.

Desorientação: Devido às zonas de interseção deverá estar atento às sinalizações. Ter o mapa ou o ficheiro no telemóvel.

Incêndio e neve: Período de verão – risco de incêndio. Período de inverno – risco de geada/neve. Na incerteza do estado do percurso, voltar para trás.

Caça: Levar roupa visível de cores fortes. (quintas, domingos)

Ataque de animais: Não tocar, nem fazer movimentos bruscos. Não dar qualquer tipo de alimento.

Contactos de emergência

Informações de emergência

Emergência: 112 / Incêndios: 117
 SOS Ambiente: 808 200 520
 Antivenenos: 800 250 250
 GNR Montanha: 253 900 100
 GNR Melgaço: 251 404 960
 GNR Arcos de Valdevez: 258 510 090
 Bombeiros Melgaço: 251 402 599
 Bombeiros Arcos de Valdevez: 258 520 300
 Porta de Lamas de Mouro: 251 465 010

Informações de emergência

Emergência: 112 / Incêndios: 117

SOS Ambiente: 808 200 520

Antivenenos: 800 250 250

GNR Montanha: 253 900 100

GNR Melgaço: 251 404 960

GNR Arcos de Valdevez: 258 510 090

Bombeiros Melgaço: 251 402 599

Bombeiros Arcos de Valdevez: 258 520 300

Porta de Lamas de Mouro: 251 465 010

Rede móvel – MEO / NOS / VODAFONE existe em todo o percurso.

Deverá existir sempre um líder e um observador durante todo o percurso.

Maria João Borges Parente

Projeto de Mestrado Desporto Natureza

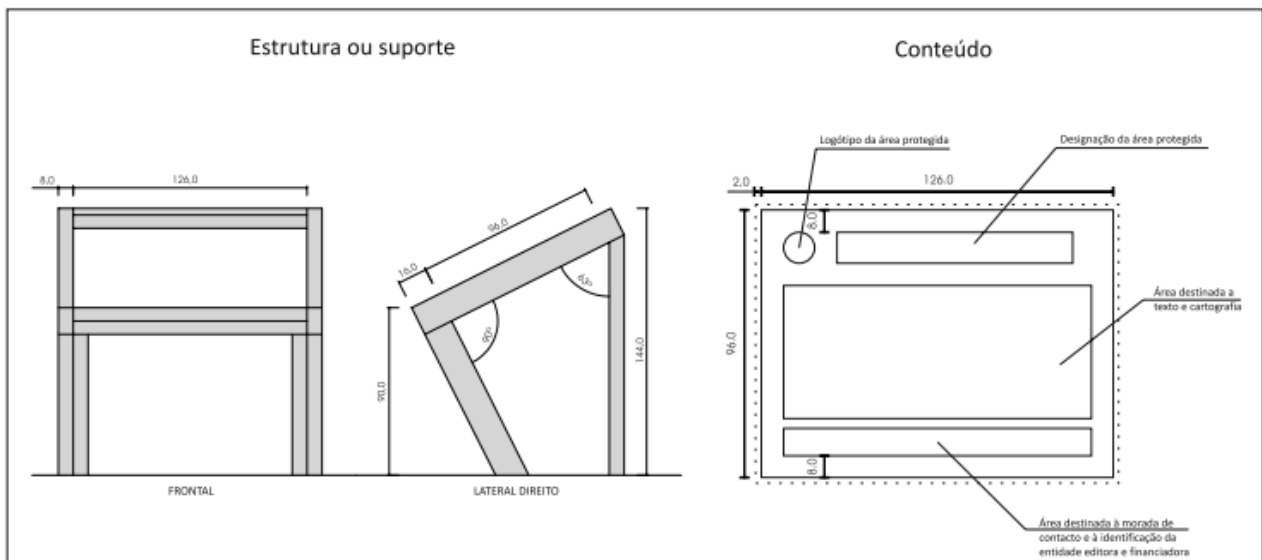
"Natureza e Cultura sem Limites"
 Acessibilidade na GR50: Parque Nacional Peneda – Gerês

ipvc Escola Superior de Desporto e Lazer
 o teu • de partida

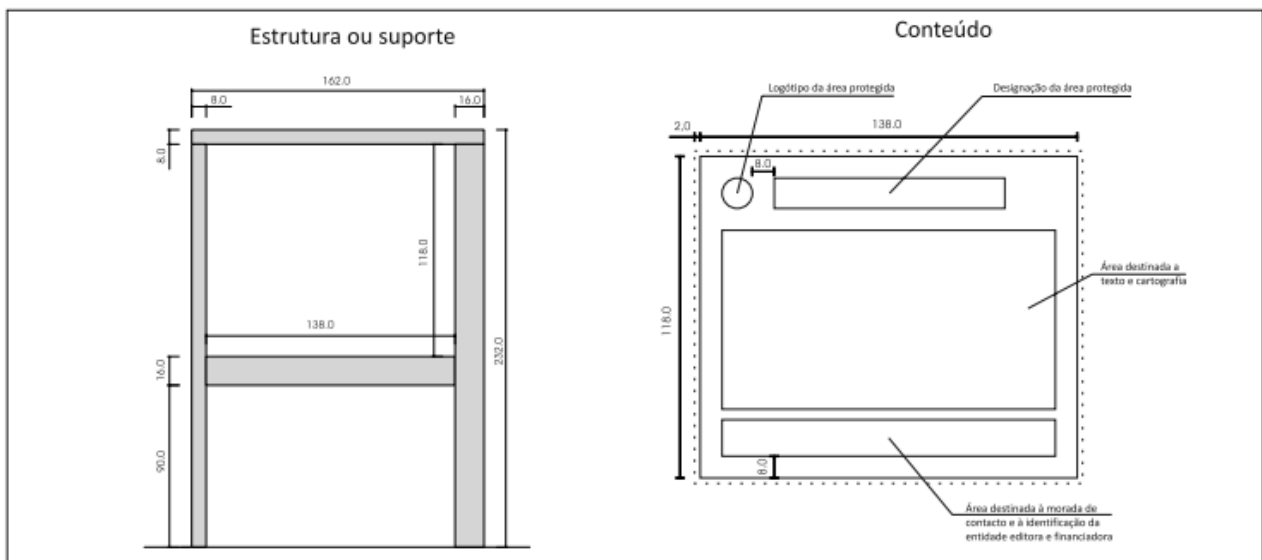


Anexo nº 3: Portaria n.º 257/2011 de 12 de Julho - Modelos de sinalização das áreas protegidas – ICNF

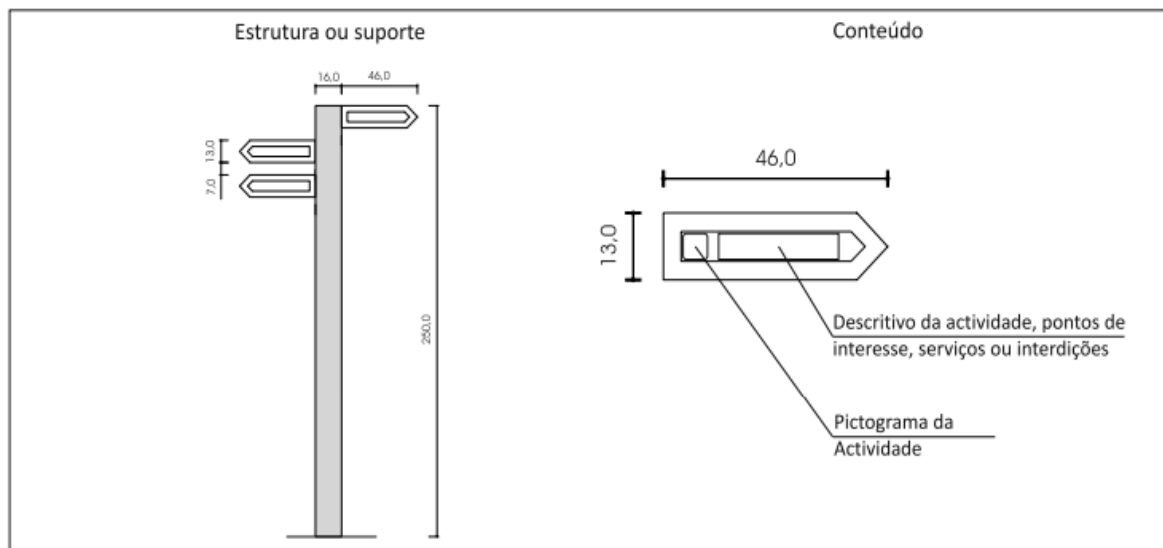
Mesa interpretativa



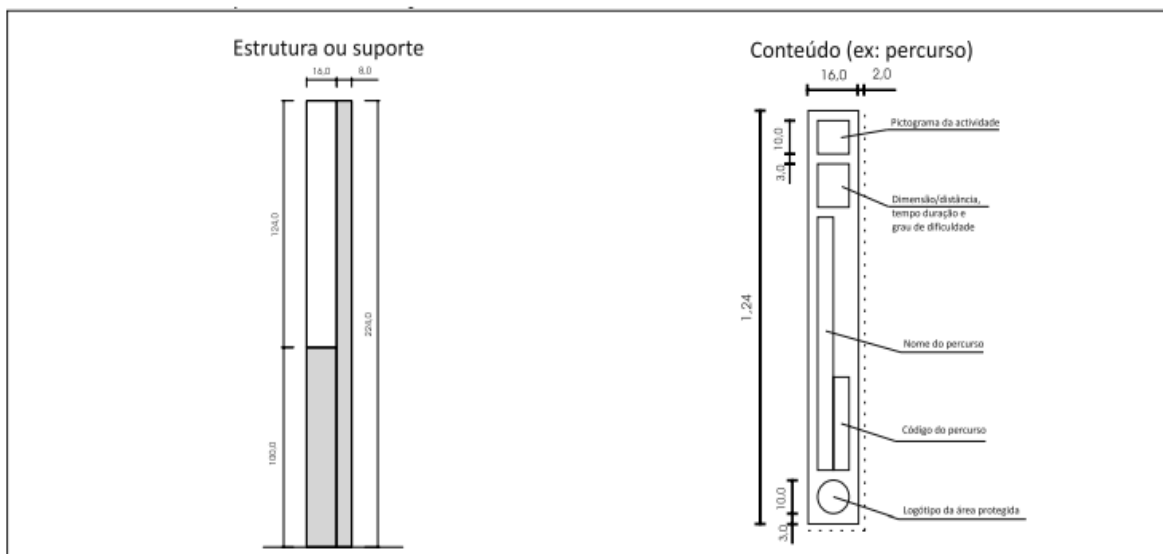
Painel grande



Totem direccional



Totem de actividade/percurso/serviço



Totem local

