

# Um propósito de vida

Fernando Lopes, 69 anos, é aposentado e apaixonado por caminhada. Apesar de sempre ter incluído a prática em sua rotina, hoje o esporte representa para ele muito mais do que uma atividade física — é uma terapia e uma forma de auto-conhecimento. Essa jornada começou em 2007, quando, aos 52 anos, decidiu percorrer, pela primeira vez, o Caminho de Santiago de Compostela.

Com destino final em Santiago, na Espanha, o Caminho de Santiago é a rota de peregrinação religiosa mais famosa do mundo. Embora existam diversos trajetos, o mais conhecido é o Caminho Francês. Nesse percurso, peregrinos de diferentes partes do mundo, independentemente da religião, viajam até a França para percorrer cerca de 800 quilômetros, a pé, de bicicleta ou a cavalo.

Para Fernando, dar o primeiro passo não foi fácil. “Quando eu senti a vontade de fazer o Caminho pela primeira vez, levei cerca de quatro anos para criar coragem. Arrumava todo o tipo de dificuldade. Dizia que a imigração ia me pegar, que minha mulher ia ficar sozinha, que o avião poderia cair... Inventava um monte de desculpas”, lembra.

Entretanto, uma voz interior e uma intuição que vinham do coração continuavam a perturbá-lo. “Um belo dia, eu não aguentei mais. Falei: ‘vou fazer’. Comprei a passagem para Madri e comecei primeiro na cidade de Roncesvalles, para fazer o Caminho Francês”, narra. A primeira experiência durou 34 dias e mudou a vida de Fernando para sempre.

O impacto da primeira experiência foi tão grande que, desde 2007, Fernando já percorreu o Caminho de Santiago seis vezes, em diferentes trajetos e com variadas companhias. No entanto, ao longo desses anos, percebeu o aumento nos



Arquivo pessoal

**Fernando Lopes é católico, mas também aproveita as peregrinações para se conectar com a natureza**

mais curto, o Caminho da Fé passa por regiões de serra e grande inclinação, tornando o percurso mais desafiador. “Nesse, as pessoas precisam se preparar melhor fisicamente”, recomenda.

De acordo com Fernando, além de exigir resistência física, a peregrinação traz outros desafios. “Uma das lições de caminhar é praticar a paciência. Você passa muito tempo sozinho, levanta-se todos os dias às 4h ou 5h da manhã, fica isolado da internet e se expõe aos seus medos. Para mim, isso é uma terapia, mas quebrar esses paradigmas pode ser difícil no começo.”

Durante os trajetos, Fernando aproveita para refletir, ouvir música e fazer suas orações. Como católico, os caminhos são uma oportunidade de fortalecer e aprofundar sua espiritualidade. Mas não é só isso. “Caminhar é uma terapia para mim. É uma forma de praticar minha autoestima, de mostrar e provar

para mim mesmo que, aos 70 anos, sou capaz e não estou descendo a ladeira da vida”, destaca.

Daqui para frente, a meta de Fernando é continuar caminhando, independentemente do destino. “Até os meus 80 anos, quero percorrer os caminhos pelo menos uma vez por ano. Sejam 200, sejam 300 quilômetros, eu não vou parar de caminhar”, afirma. Para quem tem vontade de viver essa experiência, mas não sabe por onde começar, Fernando aconselha: “Se o desejo está dentro de você, siga em frente, não importa se você vai se cansar ou se machucar. Não precisa percorrer os 820 quilômetros do Caminho de Santiago. Comece aos poucos, até mesmo percorrendo a metade do caminho”, finaliza.

preços da peregrinação na Europa. “O caminho está muito mais caro e muito cheio.” Como alternativa, Fernando encontrou o Caminho da Fé, uma expedição brasileira de 320 quilômetros que atravessa os estados de São Paulo e Minas Gerais. O destino final dessa rota é a cidade de Aparecida.

## Desafios

Nos últimos três anos, ele já percorreu o Caminho da Fé quatro vezes e se encantou com a beleza do trajeto. “É um caminho muito bonito e conta com toda a infraestrutura, assim como o Caminho de Santiago. Mas é muito mais difícil que o Caminho Francês”, afirma. Apesar de ser

### COMO COMEÇAR

Se você deseja incluir a caminhada na rotina, mas não sabe por onde começar, especialistas oferecem dicas valiosas para tornar esse hábito mais fácil e motivador.

O primeiro passo é definir metas claras e realistas. “É essencial considerar seus objetivos pessoais, seu nível de condicionamento físico e adotar uma abordagem gradual para evitar lesões. Varie o ritmo e a intensidade, mas, acima de tudo, mantenha a constância”, orienta o professor de educação física André Araújo.

Antes de iniciar, é fundamental consultar um médico para garantir que você está apto à prática. O especialista

também destaca a importância de bons calçados, hidratação adequada e paciência no início. “Os primeiros dias podem ser desafiadores, mas quando o corpo se adapta, caminhar se torna natural e muito mais prazeroso”, afirma.

Embora a motivação ajude, a psicóloga Thirza Reis ressalta que disciplina e organização são ainda mais importantes para criar um hábito duradouro. Algumas práticas podem contribuir para tornar a caminhada mais envolvente:

- **Crie uma rotina:** estabeleça um horário fixo para caminhar. A regularidade elimina a necessidade de decidir diariamente se

você vai ou não se exercitar.

- **Varie os trajetos:** explorar diferentes rotas e parques evita o tédio e transforma cada caminhada em uma nova experiência.
- **Ative os sentidos:** preste atenção ao ambiente ao seu redor. Observe a paisagem, sinta o vento no rosto, o calor do Sol na pele e os aromas do caminho. Ouça os sons ao redor e respire conscientemente. Isso ajuda a relaxar a mente e aumenta a sensação de bem-estar.
- **Encontre companhia:** caminhar com um amigo ou familiar torna o exercício mais prazeroso e pode ser uma oportunidade para conversas leves e momentos de conexão.