

Jornadas Mundiais da Juventude '23

Comité Organizador Diocesano
de Braga



Informações úteis

Jornadas Mundiais da Juventude '23

Os dias que se viverão nestas JMJ serão, com certeza, uma das mais importantes experiências que vais ter a oportunidade de viver. Assim, é fundamental preparar esta peregrinação com todo o cuidado, de forma a que nada possa interferir com o espírito de peregrinação e de encontro contigo, com o Outro e com Deus. Assim, este pequeno guia elaborado pelo COD Braga, contempla algumas dicas do que levar na "mala" de forma a ajudar-te a organizar a tua preparação. Aconselhamos-te a levar:

1. Uma mochila com tudo aquilo que necessitarás nas JMJ. De notar que esta mochila será sempre movimentada por isso coloca nesta mochila apenas o que necessites durante a JMJ.

Aconselhamos-te a lewares uma mochila de campismo, ou similar, para que tenhas mais facilidade em transportá-la.

De seguida, apresentamos-te, por tópicos, aspetos importantes que é necessário não esqueceres!

Apelamos, ainda, ao teu bom senso no momento de preparar a mochila.

Acima de tudo, sê prático!



As mochilas de campismo ou similares, são mais práticas que as malas de viagem! (poderá ser necessário caminhar alguns quilómetros com a mochila)

1. Roupa

Deves levar roupa muito confortável, sendo fundamental o calçado confortável de acordo com as previsões do tempo.

Para tomar banho, deverás levar uma toalha de banho e uma pequena toalha de rosto. Leva uma roupa mais quente porque as noites poderão ser frias.

2. Higiene pessoal

Os produtos para a tua higiene pessoal deverão ser os que te fazem mesmo falta como sabonete/gel de banho e champô. Os desnecessários enchem a mochila e verás que não os vais utilizar. Leva toalhetas, fazem sempre falta para quando não tiveres água à mão e te quiseres lavar ou refrescar. Leva também lenços de papel e/ou papel higiénico.

3. Medicação/

socorrismo

Não te deverás esquecer dos medicamentos que tens obrigatoriamente que tomar, se for o caso, ou de alguns que poderão fazer falta como:

- a) Pensos rápidos e pensos
- b) Algodão
- c) Pomada para picadas (ex.: fenistil)
- d) Anti-histamínicos (p. ex.: zirtec, actfed)
- e) Anti-inflamatório (p. ex.: brufen)
- f) Analgésico (p. ex.: paracetamol - ben-uron)
- g) Pílula

Além disso, nas JMJ, caso necessário, existirão serviços de saúde.

4. Outros objetos que te farão falta

- a) Sacos de plástico para lixo, roupa suja, calçados,...
- b) Telemóvel (carregado com dinheiro que consideres suficiente e com contactos de emergência) e carregador.
Opcional: máquina fotográfica, pilhas recarregáveis e carregador, bloco de notas e canetas.
- c) Uma pequena carteira com os documentos mais importantes (Cartão de Cidadão. Autorização de menores - se aplicável) e o dinheiro ou cartão Multibanco.
- d) Bandeiras de Portugal e brindes para trocar com os peregrinos

5. Bens necessários na mochila que só acederás em Lisboa

- a) Roupa (pijama, roupa confortável e roupa interior);
- b) Calçado (Chinelos e calçado adequado);
- c) Toalha(s) e roupa de banho;
- d) Saco de higiene pessoal (champô, pasta de dentes, escola, pente,...);
- e) Agasalho e impermeável;
- f) Saco-cama;
- g) Colchonete;
- h) Lanterna;
- i) Sacos plásticos, lenços de papel/rolos de papel higiénico,...

6. Bens necessários na mochila para aceder facilmente

- a) Toalhitas;
- b) Desodorizante;
- c) Carteira com os documentos e bens necessários;
- d) Medicação crónica; Garrafa de água.

NOTA

Por lei, dentro do autocarro/comboio são proibidos: garrafas de vidro e objetos de grande volume. Para a limpeza do autocarro/comboio e o nosso bem-estar as comidas e bebidas devem ser consumidas, aquando as paragens.

**O COD BRAGA
DESEJA A
TODOS UMA
PEREGRINAÇÃO
INESQUECÍVEL!**