

# Praias

## Alentejo

### Gavião

#### Praia fluvial da Quinta do Alamal

**Morada:** Gavião

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

A **Praia fluvial da Quinta do Alamal** está integrada num cenário deslumbrante, nas margens do Rio Tejo. Esta praia faz parte de um complexo de lazer que para além de infraestruturas de apoio à zona balnear, inclui também um Centro de Aventura que oferece diversas atividades como rappel, slide, ou passeios de barco e canoa.

Do areal, a vista é magnífica - no topo de uma colina o castelo de Belver destaca-se nesta paisagem em que a verdura da vegetação contrasta com as águas tranquilas do Tejo. Para os que gostam de passeios e caminhadas, existe um passadiço de madeira que percorre a margem do rio entre a praia e a ponte de Belver, com excelentes pontos de observação da flora e da fauna.

### Grândola

#### Praia da Aberta Nova

**Morada:** Fontainhas do Mar - Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia da Aberta Nova é a imagem da Natureza no seu estado puro. Efetivamente, nesta praia de areal extenso a intervenção humana faz-se sentir muito pouco, estando no entanto garantida a vigilância e a existência de um bar de apoio.

Considerada uma das mais belas da região, a Praia da Aberta Nova está rodeada por dunas que a separam do pinhal e que conservam a flora original.

#### Praia do Carvalhal - Grândola

**Morada:** Lagoa Formosa - Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

#### Praia da Comporta

**Morada:** Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf;

Situado no extremo sul da Península de Troia, o enorme areal da **Praia da Comporta**, é muito procurado pelos veraneantes pela facilidade de acessos, aliado a um amplo espaço de estacionamento.

Estando nos limites da Reserva Natural do Estuário do Sado, esta praia é um espaço natural preservado, onde se conserva a vegetação dunar original, rodeada por pinhal.

O mar com alguma ondulação, tem boas condições para a prática de kitesurf, realizando-se aqui algumas competições.

#### Praia do Pego

**Morada:** Carvalhal - Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Com bons acessos por estrada alcatroada, atravessando belas paisagens em que o pinhal sucede os campos de cultivo do arroz, a Praia do Carvalhal é um enorme areal rodeado de dunas, e banhado por um mar calmo.

Dotada de infraestruturas de apoio e um bom parque de estacionamento, esta praia é cada vez mais procurada, devido à sua proximidade à autoestrada que liga Lisboa ao Algarve.

## Melides

### **Praia da Galé - Fontainhas**

**Morada:** Grândola

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Rodeada pela arriba fóssil, em que se podem observar formações com cerca de cinco milhões de anos, a Praia da Galé, oferece uma paisagem impressionante e uma beleza diferente das outras praias do concelho de Grândola situadas a Norte, em que a costa é mais baixa e com dunas.

Para facilitar o acesso ao areal existem rampas junto ao Parque de Campismo.

## Mértola

### **Praia fluvial da Tapada Grande**

**Morada:** Albufeira da Barragem da Tapada Grande - Mértola

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada no ambiente tranquilo da albufeira da Barragem da Tapada Grande, a praia fluvial que adotou o mesmo nome é uma zona de lazer muito agradável, com areal, zonas relvadas e completas infraestruturas de apoio. Bem perto, situa-se a localidade de Minas de São Domingos, que se desenvolveu à volta da exploração mineira, entretanto desativada.

## Mourão

Mar sereno, areal espaçoso e dunas de areia branca fazem da **Praia do Pego** a imagem da tranquilidade. Situada a sul da Praia do Carvalhal, e sem que exista qualquer separação no areal, a Praia do Pego tem acesso a partir da mesma estrada, mas beneficia de infraestruturas de apoio próprias e restaurante.

Esta praia é bem conhecida dos adeptos da pesca desportiva que aqui costumam realizar concursos e campeonatos.

### **Praia de Melides**

**Morada:** Grândola

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

A Praia de Melides situa-se na longa faixa de areia que faz a separação entre o mar e a Lagoa de Melides. Com um acesso fácil por estrada e um bom parque de estacionamento, esta praia está equipada com infraestruturas de apoio, que incluem uma rede de voleibol.

Percorrendo os 4 kms da estrada que dá acesso à praia, por entre pinhais e arrozais, chega-se a Melides, típica povoação alentejana, de casas brancas e ruas tranquilas que merece bem uma visita.

## Praia fluvial de Mourão

**Morada:** Albufeira do Alqueva - Mourão

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 26; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Situada em plena albufeira do Alqueva, a Praia fluvial de Mourão possui um areal com cerca de 320 metros, dos quais 100 são vigiados. A praia tem também uma área relvada com chapéus de sol, uma piscina flutuante para crianças, plataforma flutuante com torre de saltos, escada para banhistas e escorrega.

Com parque de merendas e acessos para pessoas com mobilidade condicionada, que incluem rampa de acesso à água e cadeira anfíbia, esta é uma agradável zona balnear de que todos podem usufruir.

## Odemira

### Praia de Almogrove

**Morada:** Odemira

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

### Atividades:

Surf; Bodyboard;

Inserida no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia de Almogrove faz a diferença numa costa rochosa e recortada, pelo seu extenso areal cercado de arribas e dunas avermelhadas.

Com infraestruturas de apoio e espaçoso parque de estacionamento, a praia está situada junto à vila de Almogrove, uma povoação tranquila que vale a pena percorrer a pé e sem pressas.

Para sul, fica o Cabo Sardão, um lugar agreste mas muito belo, de onde se avista um deslumbrante panorama sobre a costa recortada que esconde praias desertas.

## Porto Covo

### Praia da Ilha do Pessegueiro

**Morada:** Porto Covo - Sines

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

### Atividades:

Mergulho; Windsurf;

A Praia da Ilha do Pessegueiro está situada em frente à ilha que lhe dá o nome, onde se encontram vestígios de uma ocupação muito antiga, como a fábrica de salga de peixe da época romana, que se pensa estar na origem do seu nome por

### Praia fluvial de Santa Clara

**Morada:** Albufeira da Barragem de Santa Clara - Odemira

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

### Atividades:

Windsurf; Kitesurf;

A Praia fluvial de Santa Clara está situada na albufeira da Barragem que lhe dá nome, que fica nas imediações da aldeia de Santa Clara-a-velha. A zona balnear, que inclui uma plataforma flutuante, está dotada de infraestruturas de apoio e oferece a possibilidade de praticar diversos desportos náuticos.

### Praia da Samouqueira

**Morada:** Porto Covo - Sines

### Caraterísticas e Serviços:

Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C;

### Atividades:

Mergulho;

A Praia da Samouqueira é a última de uma sequência de areais encravados nas rochas, com acesso difícil e grande beleza natural como a Vieirinha, a Oliveirinha, a Foz e o Burrinho.

Rodeada por falésias, mas com acesso facilitado pela escada escavada na rocha, a Praia da Samouqueira conserva grutas de

derivação do latim "piscatorius".

Durante o verão, diversos barcos proporcionam visitas à Ilha, atravessando o canal que foi usado como porto de abrigo pelos romanos e cartagineses e que hoje em dia oferece excelentes condições para a prática de desportos náuticos como o windsurf, a canoagem e o mergulho.

### **Praia do Salto**

**Morada: Sines**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Naturismo;

Situada junto à Praia Grande de Porto Covo, a **Praia do Salto** possui um pequeno areal escondido entre as falésias, onde reina um ambiente de privacidade e tranquilidade.

Desde 2002 faz parte do grupo restrito de praias naturistas reconhecidas oficialmente em Portugal.

## **Reguengos de Monsaraz**

### **Praia fluvial de Monsaraz**

**Morada: Albufeira do Alqueva - Monsaraz**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

#### **Atividades:**

VoleiBol;

Inserida no Centro Náutico de Monsaraz e em plena albufeira do Alqueva, a Praia fluvial de Monsaraz possui excelentes infraestruturas que facultam aos visitantes todo o apoio ou possam necessitar. Com áreas de relvado e de areal, parque de merendas e parque infantil, esta praia possui uma piscina flutuante com zona de banhos para crianças e para adultos e oferece a possibilidade de praticar diversos desportos náuticos.

Em 2017, a Praia fluvial de Monsaraz recebeu o título de praia mais acessível, que demonstra que esta é verdadeiramente uma praia para todos, disponibilizando condições para que as pessoas com mobilidade reduzida também possam usufruir em pleno de todo o espaço.

## **Santiago do Cacém**

grande beleza, que se podem explorar na maré baixa, e oferece boas condições para a prática de mergulho.

### **Praia dos Aivados**

**Morada: Sines**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal muito extenso e uma beleza selvagem, a Praia dos Aivados está integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, numa zona em que se preserva uma vegetação diversificada, que regista a presença de diversas espécies únicas no mundo.

Pouco frequentada e banhada por um mar de ondulação forte, esta praia é bem conhecida dos surfistas, sendo palco de diversos eventos e competições desta modalidade.

### **Praia da Costa de Santo André**

**Morada:** Santiago do Cacém

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto à Lagoa de Santo André e integrada na área de Reserva Natural, a Praia da Costa de Santo André é um longo areal simultaneamente banhado pelo Oceano Atlântico e pelas águas tranquilas da lagoa. Rodeada por dunas douradas, esta praia de mar agitado é muito procurada pelos veraneantes.

Quem prefere águas mais calmas, pode optar pela lagoa onde encontra condições para a prática de windsurf e canoagem ou simplesmente para passear, observando a belíssima paisagem e as diversas espécies de aves que ali nidificam.

## **Sines**

### **Praia da Costa do Norte**

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante;

Situada imediatamente a Norte do Cabo de Sines, a Praia da Costa do Norte é a primeira de quilómetros e quilómetros de areal contínuo, até à península de Troia.

Devido à agitação marítima e aos fundos perigosos, esta praia não está indicada para banhos, mas pode proporcionar uma experiência gratificante a quem procura isolamento e a pujança dos elementos, do vento forte, do mar vigoroso.

### **Praia de São Torpes**

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Uma ondulação forte e regular faz da Praia de São Torpes uma das melhores para a prática de surf na costa portuguesa, existindo aqui diversas Escolas que possibilitam a aprendizagem desta modalidade.

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, mais precisamente no seu extremo Norte, a Praia de São Torpes possui um areal extenso, pontuado aqui e ali por algumas rochas, banhado por um mar com temperatura mais elevada do que as suas vizinhas.

### **Praia da Fonte do Cortiço**

**Morada:** Santiago do Cacém

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Com um areal enorme rodeado de dunas, a Praia da Fonte do Cortiço é uma das mais bonitas desta região.

Banhada pelo mar agitado, que pode esconder alguns perigos, esta Praia oferece a possibilidade de fazer longas caminhadas à beira-mar ou seguir os percursos pedestres que daqui partem em direção à Lagoa da Sancha, área de Reserva Natural, que possui fauna e flora diversificadas.

### **Praia de Morgável**

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Rodeada por dunas consolidadas, a Praia de Morgavel possui um areal espaçoso banhado por um mar de águas transparentes tendo sido considerada a mais limpa do Alentejo.

Com excelentes acessos por estrada alcatroada e um bom parque de estacionamento, esta é uma das mais concorridas praias da região, mas as pessoas dispersam-se pelo largo areal e nunca se sente demasiada afluência.

### **Praia de Vale Figueiros**

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Também designada por Vieirinha ou Pedra da Casca, a Praia de Vale Figueiros possui um areal amplo banhado pelo mar de ondulação forte, muito apreciado por surfistas e bodyboarders. Esta praia está integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, um dos trechos de costa mais bem preservados do continente europeu.

### **Praia Vasco da Gama**

**Morada:** Sines

## Praia Grande de Porto Covo

**Morada:** Sines

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, Porto Covo era uma pequena aldeia piscatória que se desenvolveu bastante durante o séc. XX, conservando todavia o charme das suas ruas tranquilas com casas brancas imaculadamente caiadas, em que o mar é sempre o cenário de fundo.

Mesmo junto à aldeia, a Praia Grande tem as características de uma praia urbana, com bons acessos e infraestruturas de apoio. Rodeada de grandes rochedos que a tornam mais abrigada, é banhada por um mar de águas límpidas que, por vezes, tem uma ondulação forte apreciada pelos surfistas.

## Tróia

### Praia Atlântica (Soltroia)

**Morada:** Troia - Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na península de Troia, a Praia Atlântica possui dunas de areias brancas e um mar tranquilo e límpido, onde com sorte será possível observar os golfinhos a nadarem ao largo.

Junto à praia, dotada de completas infraestruturas de apoio, localiza-se o Complexo Turístico Soltroia que é necessário atravessar para aceder ao areal.

### Praia de Troia-Galé

**Morada:** Troia

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Concessionada pelo empreendimento turístico de Troia, a Praia de Troia-Galé é a que fica mais distante do aldeamento e talvez por isso seja menos concorrida do que as zonas balneares suas vizinhas. Com um areal muito extenso, banhado por um mar tranquilo, esta é uma praia muito bonita que oferece vistas deslumbrantes sobre a Serra da Arrábida.

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada no tecido urbano da cidade de Sines e testemunha dos principais eventos da sua história, a Praia Vasco da Gama é uma baía abrigada, banhada por um mar quase sem ondulação, ideal para a prática de windsurf e vela.

Ladeada pela Avenida Marginal, muito usada para passeios ou prática de jogging, rodeada de bares e esplanadas, esta praia é palco de eventos desportivos e concertos de música, que lhe conferem uma animação adicional, tanto de dia como de noite.

### Praia de Troia Mar

**Morada:** Troia - Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na península de Troia, mas do lado virado ao Oceano Atlântico, a **Praia de Troia-Mar** oferece um deslumbrante panorama sobre a Serra da Arrábida, mesmo em frente. É uma praia de fácil acesso, pois fica perto dos empreendimentos turísticos, da estrada e do cais onde atraca o ferry-boat que assegura a ligação regular a Setúbal.

Banhada por um mar sem ondas, a Praia de Troia-mar possui infraestruturas de apoio que incluem escola de vela e windsurf e espaços equipados para a prática de voleibol, futebol e rugby.

### Praia do Bico das Lulas (Troia)

**Morada:** Troia - Grândola

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

A Praia do Bico das Lulas é uma das praias da península de Troia, com areias finas banhadas por um mar muito calmo, quase sem ondulação.

O seu extenso areal rodeado de dunas, possui infra-estruturas de

apoio que incluem espaços delimitados e equipados para a prática de voleibol, futebol e rugby.

## Vila Nova de Milfontes

### Praia da Franquia - Vila Nova de Milfontes

**Morada:** Vila Nova de Milfontes - Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto a Vila Nova Milfontes, uma das estâncias balneares mais concorridas do litoral alentejano, a **Praia da Franquia** está separada da sua vizinha Praia do Farol por um esporão rochoso. Sendo uma praia fluvial, as suas águas tranquilas são ideais para as crianças e para a prática de desportos náuticos como o windsurf e a canoagem.

Para completar a animação, existe uma ampla oferta de bares, esplanadas e discotecas, a que se juntam os numerosos restaurantes onde se pode provar deliciosos pratos confeccionados com peixe fresco e marisco.

### Praia do Farol - Vila Nova de Milfontes

**Morada:** Vila Nova de Milfontes - Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

De um lado banhada pelo Rio Mira e do outro pelo mar, a **Praia do Farol** fica situada em Vila Nova de Milfontes, mesmo ao lado da Praia da Franquia de que está separada apenas por um paredão. Tal como na Praia das Furnas, situada em frente, durante a maré baixa formam-se lagoas que fazem as delícias das crianças.

Devido à sua localização próximo da barra é necessário ter cuidado com as correntes que se podem formar e ter atenção aos avisos e indicações fornecidas.

## Zambujeira do Mar

### Praia das Furnas - Vila Nova de Milfontes

**Morada:** Vila Nova de Milfontes - Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada perto de Vila Nova de Milfontes, na margem esquerda do Rio Mira, a **Praia das Furnas** é uma praia fluvial, com forte influência marítima. Durante a maré vazia a praia estende-se para lá da foz do Rio Mira, formando-se pequenas enseadas no areal entre as rochas.

Os amantes dos desportos náuticos têm a possibilidade de praticar windsurf, vela ou canoagem no curso do rio, onde as águas são bastante mais tranquilas.

### Praia do Malhão

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Num areal enorme que é genericamente designado por Praia do Malhão, coexistem diversas pequenas praias diferenciadas pelos acessos e designadas por Praia da Cruz, do Saltinho, dos Nascedios e das Galés.

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, uma área protegida muito bonita, a Praia do Malhão é tão grande que é sempre possível encontrar espaços desertos, apesar de ser muito procurada pelos veraneantes e por surfistas atraídos pela ondulação forte deste mar bravio.



### **Praia da Zambujeira do Mar**

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada no Parque Natural da Costa Vicentina e Sudoeste Alentejano, a Praia da Zambujeira do Mar está rodeada por falésias altas, de onde se pode apreciar um deslumbrante panorama sobre o oceano. Banhada por um mar de ondulação forte, com boas condições para a prática de surf e bodyboard, a praia está situada junto à povoação da Zambujeira do Mar, com acesso direto.

Muito concorrida durante o verão, esta região regista uma enorme afluência de jovens que no 1º fim de semana de agosto vêm assistir ao Festival do Sudoeste, um dos mais importantes festivais de música de Portugal

### **Praia do Carvalho - São Teotónio**

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a poucos quilómetros da Zambujeira do Mar, com acesso por uma estrada de terra batida a sul desta localidade, a Praia do Carvalho é bastante concorrida durante o verão.

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina que é considerado o troço de litoral europeu melhor preservado, esta praia possui um areal espaçoso mas pouco extenso, limitado por altas falésias e banhado pelo mar de ondulação forte com boas condições para a prática de surf.

## **Algarve**

### **Albufeira**

### **Praia do Brejão ou da Amália**

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C;

**Atividades:**

Mergulho;

Inserida no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia do Brejão é também conhecida como Praia da Amália, por aqui se situar a casa onde a saudosa fadista Amália Rodrigues passava grandes temporadas.

Num local de grande beleza natural, esta praia é um pequeno porto repleto de barcos de pescadores, que oferece excelentes locais para caça submarina, especialmente na primeira baía a norte, com pedra corrida em fundo de areia, e também no extremo sul, em que o fundo é constituído por lajes partidas.

### **Praia dos Alteirinhos**

**Morada:** Odemira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Bandeira Azul;

Com acesso por uma estrada de terra batida a sul da Zambujeira do Mar, em pleno Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia dos Alteirinhos é uma praia tranquila, de areia fina e dourada. Abrigada por uma falésia alta, que a protege dos ventos, e no cimo da qual existe um parque de estacionamento, esta praia possui recantos isolados que por vezes são frequentados por naturistas.

Para sul dos Alteirinhos, fica a Meia Praia ou Meia Laranja onde, na maré baixa, podemos observar rochas de formatos curiosos.



### **Praia da Coelha**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Aninhada entre arribas douradas, a Praia da Coelha é uma pequena praia abrigada de ventos que o mar banha suavemente.

Situada a cerca de 5 km a oeste de Albufeira, é uma praia bastante concorrida durante o verão.

### **Praia da Galé**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Pela diferenciação de acessos a partir do Parque de Estacionamento, o extenso areal da Praia da Galé está dividido em duas Praias distintas, designadas de acordo com a sua localização - leste e oeste.

Enquadrada por arribas douradas, a Praia da Galé possui diversas formações rochosas que acrescentam um tom pitoresco à paisagem. Quem gosta de desportos náuticos encontra aqui uma série de opções que poderá complementar com a animação variada nos restaurantes e bares da povoação, que dista cerca de 10 km de Albufeira.

### **Praia da Rocha Baixinha**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Popularmente conhecida como a Praia dos Tomates, devido às plantações que existiam junto a um dos caminhos que lhe dá acesso, a Praia da Rocha Baixinha é uma zona tranquila no extremo leste da extensa Praia da Falésia, frequentada por muitos polícticos portugueses. Muito perto da Marina de Vilamoura, um dos polos de maior animação do Algarve, esta Praia divide-se em duas áreas - Oeste e Leste.

A sua qualidade ambiental reconhecida pela atribuição da bandeira azul ao longo dos anos, foi confirmada em 2003 pela certificação ambiental ISO 14001, que obteve após a candidatura apresentada pela Lusotur, empresa que gere Vilamoura.

### **Praia da Falésia - Açoteias / Alfamar**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

Tendo como pano de fundo a longa falésia que se pinta de tons avermelhados, acobreados ou dourados, atinge o seu momento de beleza máxima ao entardecer. O imenso areal, que se estende por vários quilómetros entre os Olhos de Água e Vilamoura, possui diversas áreas concessionadas.

Aquela que é designada por Praia da Falésia ou das Açoteias (nome que se deve ao aldeamento turístico das redondezas) fica na zona central e é uma praia de mar tranquilo, com bons acessos por estrada alcatroada. Oferece uma panóplia de desportos náuticos para divertimento dos veraneantes.

Um pouco mais à frente em direção a leste, o areal tem outro acesso junto ao Alfamar Resort, que dá nome a esta zona da praia com condições e infraestruturas de apoio em tudo semelhantes às restantes áreas concessionadas.

### **Praia daoura**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Muito perto de Albufeira, mesmo no centro de uma das zonas mais animadas do Algarve, a Praia daoura oferece excelentes condições para uns belos dias de férias à beira-mar.

O mar tranquilo, que convida ao relax ou à prática de desportos náuticos como o windsurf e o mergulho, é complementado pela agitação noturna de muitos bares, restaurantes e discotecas, em que difícil é só mesmo a escolha.

### **Praia de Santa Eulália**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Encantadora, entre as arribas douradas cobertas de pinhal e

## **Praia de São Rafael**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Devendo o seu nome ao empreendimento turístico aqui situado, a Praia de São Rafael fica encaixada entre as arribas, sendo o seu areal pontuado aqui e ali por rochedos isolados que também emergem no mar e lhe dão um ambiente muito pitoresco.

Com excelentes condições e boas infraestruturas de apoio, a Praia de São Rafael é uma excelente opção de férias.

## **Praia do Castelo - Guia**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Muito pequena e acolhedora, a Praia do Castelo está encaixada entre grandes rochedos com formações curiosas, de que se destacam os do extremo leste que fazem lembrar uma fortaleza.

Situada a poucos quilómetros de Albufeira, esta praia possui infraestruturas de apoio completas, que tornam um dia de praia mais agradável.

## **Praia do Inatel - Albufeira**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 23; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada em Albufeira junto ao complexo hoteleiro que lhe dá nome, a Praia do INATEL é muito concorrida e animada. Areia dourada, águas límpidas e cálidas e bons equipamentos de apoio são os atrativos garantidos para uns bons momentos de lazer e descontração.

## **Praia dos Alemães**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 23; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia dos Alemães está situada em Albufeira, com acesso por escadas ou rampa a partir do centro da cidade. Localizada a nascente da Praia do Inatel, esta praia tem uma envolvente mais naturalizada, com uma menor pressão urbana

uma zona ajardinada, a Praia de Santa Eulália é uma das mais bonitas e cuidadas do Algarve.

Junto ao areal, o complexo de lazer que dá apoio à praia, inclui bar, restaurante e uma discoteca que atrai os veraneantes das redondezas.

## **Praia do Barranco das Belharucas**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

A Praia do Barranco das Belharucas situa-se no extremo ocidental da Praia da Falésia (que se estende para leste por quilómetros até Vilamoura) e está separada dos Olhos de Água por rochas, que se podem atravessar a pé na maré baixa. O seu curioso nome, deve-se à própria falésia, popularmente designada por barranco, que é procurada pelas belharucas, uma das espécies de aves que aqui nidificam.

Com acesso difícil por uma estrada de terra batida que atravessa o pinhal e uma entrada direta para os hóspedes do Sheraton Pine Cliffs, esta é uma praia tranquila e preservada, onde se pode encontrar uma diversificada oferta de desportos e divertimentos aquáticos.

## **Praia do Evaristo**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Muito pequena entre arribas recortadas, a Praia do Evaristo deve o seu nome ao restaurante famoso que aqui está situado.

Com acesso a partir da povoação da Galé, esta praia oferece excelentes condições para os veraneantes, entre os quais se encontram muitas caras conhecidas das revistas de sociedade portuguesas.

## **Praia do Túnel ou Peneco**

**Morada:** Albufeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com acesso a partir de um túnel no centro de Albufeira, a Praia do Peneco ou do Túnel situa-se no extenso areal que separa a

comparativamente aos areais que se lhe sucedem a poente.

A Praia dos Alemães possui boas infraestruturas de apoio e tem acesso viário alcatroado pelo interior de Albufeira (direção Inatel ou Forte de São João).

### **Praia dos Aveiros**

**Morada: Albufeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

Com um areal pequeno aconchegado entre arribas, a Praia dos Aveiros é uma praia acolhedora, com excelentes condições para a prática de mergulho.

Vizinha da Praia daoura, o grande centro de animação desta zona, a Praia dos Aveiros é acessível por uma escadaria junto ao Hotel Auramar e possui todas as infraestruturas de apoio necessárias para uns momentos e lazer à beira-mar.

### **Praia dos Pescadores**

**Morada: Albufeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

#### **Atividades:**

Windsurf;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Estando situada na zona centro do extenso areal em frente a Albufeira, a Praia dos Pescadores conserva um ar pitoresco que lhe é dado pelo colorido dos barcos de pesca artesanal que normalmente se alinham no seu extremo leste.

Com acesso direto a partir do centro da cidade, esta é uma praia muito concorrida e dotada de completas infraestruturas de apoio, a que se junta a vasta oferta de restaurantes e bares de Albufeira.

### **Praia Manuel Lourenço**

**Morada: Galé - Albufeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por arribas douradas cobertas de vegetação, a Praia Manuel Lourenço tem acesso a partir da Galé, a praia que lhe é vizinha. Com boas infraestruturas de apoio, esta praia conserva uma natureza preservada, onde se encontra um ecossistema bastante variado e equilibrado.

cidade do mar.

No extremo oeste da praia, um agradável passeio marítimo pedonal dá a possibilidade de admirar o casario da cidade e a linha de praias de uma perspetiva diferente. Este percurso termina na bonita Gruta do Xorino, que terá sido o refúgio dos mouros após a reconquista cristã de Albufeira no séc. XIII.

Junto à praia, muitos bares e restaurantes oferecem múltiplas opções para o final de um dia de lazer ao sol.

### **Praia dos Arrifes**

**Morada: Albufeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22 °; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

Situada a oeste de Albufeira, a Praia dos Arrifes é uma das mais pequenas do concelho. Esta pequena enseada está abrigada dos ventos por arribas baixas esculpidas onde se podem observar alguns algares, tão característicos da região. O areal é dominado por três imponentes rochedos, que estão na origem do outro nome pelo qual a praia é designada "Três Penecos".

O acesso à praia faz-se por escadas de madeira, e na área envolvente revestida de pinhal, encontra-se o parque de estacionamento em terra batida.

### **Praia dos Olhos de Água**

**Morada: Albufeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Tradicionalmente uma pequena aldeia piscatória, Olhos de Água deve o seu nome às nascentes de água doce existentes entre as rochas no extremo leste da praia. Durante a maré baixa é muito fácil encontrar os olheiros borbulhando na areia e sentir a frescura que vem das profundezas.

Nos últimos anos a localidade cresceu bastante, mas a praia muito bonita rodeada de arribas coloridas em tons de ocre mantém a sua beleza, sendo uma agradável estância balnear que possui ótimas infraestruturas de apoio e excelentes restaurantes sobre o mar.

### **Praia dos Salgados**

**Morada: Albufeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Bodyboard;

Com um areal extenso, a Praia dos Salgados contrasta com as restantes praias de Albufeira pela diversidade de paisagem, já que em vez das arribas ocre é um cordão de dunas douradas que compõe o cenário de fundo. Para lá das dunas, encontra-se a Lagoa dos Salgados, ponto de passagem de diversas aves migratórias, onde entre caniçais e juncais nidificam aves de espécies protegidas como a garça vermelha, o alfaite, o caimão e o pernilongo.

A praia oferece boas condições para a prática de desportos náuticos e mesmo de surf e bodyboard, já que o mar por vezes é um pouco agitado.

### **Praia Maria Luísa**

**Morada:** Albufeira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com acessos a partir da povoação dos Olhos de Água ou do empreendimento da Quinta da Balaia, a Praia Maria Luísa está rodeada de arribas com tonalidades que vão do ocre ao dourado, num contraste bonito com o azul do mar.

A praia possui infraestruturas de apoio muito completas que incluem equipamentos para a prática de vela, windsurf e ski aquático.

## **Alcoutim**

### **Praia fluvial do Pego Fundo**

**Morada:** Alcoutim

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada perto de Alcoutim, no interior do Algarve, a praia fluvial do Pego Fundo é um espaço muito agradável, rodeado por vegetação luxuriante. Esta zona balnear, alimentada pela Ribeira de Cadavais, possui águas tranquilas e completas infraestruturas, que incluem jardim, campo de voleibol e equipamentos que permitem que as pessoas com mobilidade reduzida possam usufruir em pleno do areal e da frescura da água.

## Aljezur

### Praia da Amoreira

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um vasto areal rodeado por dunas, delimitado a norte por um rochedo escuro que segundo os locais se assemelha a um gigante deitado, a Praia da Amoreira está situada na foz de um ribeiro, pelo que permite a escolha entre tomar um banho de água doce ou salgada.

Acessível por uma estrada alcatroada a partir de Aljezur, de que dista 8 kms, esta praia possui todas as infraestruturas de apoio fundamentais para os veraneantes.

### Praia da Bordeira ou Carrapateira

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Muito próxima da aldeia da Carrapateira, a partir da qual existe um acesso por estrada alcatroada, a belíssima Praia da Bordeira possui um areal muito espaçoso que na maré baixa aumenta consideravelmente de tamanho, tornando-se um dos maiores do Algarve. Aqui desagua uma ribeira que por vezes forma uma lagoa, apreciada pelas crianças.

Registando pouca afluência de banhistas, a Bordeira é muito procurada pelos praticantes de surf e bodyboard.

### Praia de Vale Figueiras

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-20 °C; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um acesso difícil por um caminho de terra batida, a bonita Praia de Vale Figueiras é ainda pouco frequentada por banhistas mas bem conhecida dos surfistas e praticantes de bodyboard, existindo nas proximidades diversas escolas que ensinam a praticar estas modalidades.

### Praia do Monte Clérigo

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

### Praia da Arrifana

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada numa baía rodeada por arribas altas em que o casario se dispõe harmoniosamente quase até ao mar, a Praia da Arrifana é uma excelente visão de equilíbrio entre a ocupação humana e a natureza, de que se poderá ter uma das melhores perspetivas a partir das ruínas da antiga Fortaleza.

Dotada de todas as infraestruturas necessárias a uma estância balnear, esta praia é procurada durante todo o ano por praticantes de surf e bodyboard.

### Praia de Odeceixe

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf;

Situada na foz da Ribeira de Seixe, local aprazível para passeios de barco ou de canoa, a Praia de Odeceixe permite a escolha entre os banhos de mar ou de rio. Durante a maré baixa, as pequenas lagoas que se formam no areal extenso são muito apreciadas pelas crianças.

Com um acesso muito fácil a partir da localidade de Odeceixe, é uma das praias mais conhecidas da região.

### Praia do Amado

**Morada:** Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Considerada uma das melhores praias portuguesas para o surf, a Praia do Amado é procurada por praticantes de toda a Europa, sendo muitas vezes palco de provas de competições internacionais. Mas nem só os mais experientes aqui vêm, pois também existem escolas de surf que ensinam a praticar esta modalidade.

Muito frequentada durante o verão, a Praia do Amado possui completas infraestruturas de apoio, que tornam a estada dos veraneantes mais agradável.

### Praia do Vale dos Homens

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto à aldeia piscatória de Monte Clérigo, a Praia que toma o mesmo nome fica a cerca de 10 km da vila de Aljezur, com um acesso fácil por estrada alcatroada, completado por rampas e escadas na entrada da praia.

O seu areal de boas dimensões é sobretudo procurado por famílias que aqui encontram todas as infraestruturas de apoio necessárias a uns dias de lazer.

Morada: Aljezur

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-21 °C;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

A partir de Aljezur podem explorar-se as maravilhosas praias da costa ocidental, uma das quais, **Vale dos Homens**, constitui uma verdadeira pérola de tranquilidade. Limitada tanto a norte como a sul, por altas falésias, é uma praia pouco concorrida e uma excelente opção para quem prefere o sossego e o isolamento.

Frequentada por naturistas e também pelos surfistas, devido às características da sua ondulação, esta praia é vigiada durante época balnear.

## Armação de Pêra

**Praia de Armação de Pêra**

**Morada: Armação de Pêra - Silves**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Antigamente uma pequena aldeia piscatória, Armação de Pêra é hoje em dia uma das localidades mais concorridas do Algarve, com equipamentos de animação e diversão muito diversificados. Na parte velha da cidade conservam-se as casas baixas antigas e a praia, que fica em frente, possui um areal extenso, muito procurado pelos veraneantes.

A zona leste do areal, ainda integrada no perímetro urbano é designada por Praia dos Pescadores, por ser utilizada pela lota e na faina da pesca.

**Praia Grande - Pêra**

**Morada: Pêra - Silves**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Designada por Praia Grande, a zona de areal que se estende para lá da área urbana de Armação de Pera, está delimitada a oeste pela Ribeira de Alcantarilha e a leste pela Lagoa dos Salgados, zona de interesse ecológico procurada por aves de espécies protegidas.

Por não estar tão próxima da localidade como a sua vizinha Praia de Armação de Pêra, a Praia Grande é bastante menos frequentada, oferecendo assim a imensa tranquilidade de uma paisagem de dunas e areias douradas, banhadas por um mar azul e sereno, numa paisagem a perder de vista.

## Castro Marim

**Praia da Alagoa**

**Morada: Altura - Castro Marim**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22-24 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto à localidade de Altura, com o seu casario baixo organizado em ruas perpendiculares sobre uma planície, a Praia da Alagoa

**Praia do Cabeço / Retur**

**Morada: Castro Marim**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22-24 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia do Cabeço ou da Retur, como também é conhecida devido ao empreendimento que aqui se localiza, fica no



ou de Altura (como é também designada), insere-se num areal a perder de vista, quer se olhe para Leste em direção a Monte Gordo ou para Oeste onde se localiza o Parque Natural da Ria Formosa.

Separada da povoação por dunas baixas, rodeadas de verdes pinhais e aromáticas estevas, esta praia banhada por um mar tranquilo de águas mornas, que convida a banhos demorados, é um lugar ideal para descanso e lazer.

### **Praia Verde**

**Morada: Castro Marim**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22-24 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

#### **Atividades:**

Windsurf;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Num areal imenso e plano, de que não se avista o fim quer se olhe para oriente ou para ocidente, a Praia Verde é a imagem da tranquilidade.

O mar calmo e as agradáveis temperaturas do ar e da água completam este quadro, oferecendo o cenário ideal para umas férias de sol e mar, complementado por infraestruturas de apoio e de aluguer de equipamentos de desportos náuticos.

## **Faro**

### **Praia da Ilha da Barreta / Ilha Deserta**

**Morada: Ria Formosa - Faro**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-24 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Vela;

O ponto mais a sul de Portugal, a Ilha da Barreta ou Deserta é uma das ilhas-barreira do Parque Natural da Ria Formosa que fazem a separação entre a zona de sapal e o mar. Sendo só acessível por barco a partir de Faro (durante os meses de junho a setembro), a viagem demora cerca de 20 minutos que poderá aproveitar para admirar algumas espécies de aves protegidas.

Com um vasto areal e um mar de águas límpidas, a Ilha da Barreta é um verdadeiro paraíso onde não existem outras construções além das que servem de apoio à praia e que oferecem a possibilidade de praticar atividades como a vela, windsurf e passeios de barco.

### **Praia da Ilha de Faro**

**Morada: Ria Formosa - Faro**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Vela;

sotavento algarvio, a cerca de 6 km de Castro Marim.

O seu vasto areal que se prolonga por quilómetros para Leste e Oeste é vizinho de um pinhal que refresca e purifica os ares, tornando esta praia perfeita para quem procura a tranquilidade de um mar suave, sem ondas e com uma temperatura muito agradável para banhos.

### **Praia da Ilha da Culatra**

**Morada: Ria Formosa - Faro**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Atividades:**

Mergulho; Windsurf;

Integrada no Parque Natural da Ria Formosa, a Ilha da Culatra é uma das ilhas-barreira que separam o mar da Ria. Sendo apenas acessível por barco a partir de Olhão, não se encontram aqui veículos motorizados, reinando a paz e tranquilidade num ambiente propício a quem pretende descansar num areal espaçoso, banhado por um mar calmo. As suas águas transparentes proporcionam uma visibilidade de cerca de 15 metros, ideal para os praticantes de mergulho.

Na Culatra, antiga povoação piscatória, encontram-se alguns restaurantes especializados no famoso arroz de lingueirão ou na caldeirada, que mistura as muitas variedades de peixe que aqui abundam.

### **Praia da Ilha do Farol**

**Morada: Ria Formosa - Faro**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**



**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Para quem vem de oeste, a Ilha de Faro é a primeira das ilhas-barreira que separam o mar da Ria Formosa, estando integrada no Parque Natural. Acessível por automóvel através de uma ponte estreita que faz a ligação à estrada de Faro, a Praia fica muito próxima do aeroporto internacional.

Sendo uma ilha habitada, encontram-se aqui muitos restaurantes onde poderá saborear o delicioso arroz de lingueirão e completas infraestruturas que dão apoio ao vasto areal.

## Lagoa

**Praia da Cova Redonda - Porches**

**Morada: Porches - Lagoa**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

Considerada uma das mais bonitas da Europa, a **Praia da Cova Redonda** possui um pequeno areal que se distribui entre formações rochosas esculpidas pela erosão. Esta praia está rodeada por altas escarpas e situa-se a leste da Praia da Senhora da Rocha, tendo como acesso uma longa mas suave escadaria entre vegetação frondosa.

**Praia da Senhora da Rocha**

**Morada: Porches - Lagoa**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Encravada entre arribas altas, a Praia da Senhora da Rocha é um pequeno areal banhado por águas límpidas e tranquilas, ideal para nadar ou para iniciar passeios de barco pela costa, descobrindo as grutas em redor.

A oeste, a praia é limitada por uma ponta rochosa que a separa da Praia Nova, mas à qual permanece ligada por um túnel escavado na rocha. É nesta ponta rochosa que se situa a encantadora Capela dedicada a Nossa Senhora da Rocha, que terá sido construída no séc. XIV para albergar a imagem aqui encontrada. Em redor existe um miradouro de onde se pode desfrutar de um deslumbrante panorama sobre a costa algarvia.

**Praia de Benagil**

**Morada: Benagil - Lagoa**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

Mergulho;

Acessível por carreiras regulares de barco a partir de Faro, a **Ilha do Farol** é uma das que formam a barreira arenosa entre o mar e a Ria Formosa, fazendo parte integrante do Parque Natural.

Possuindo uma pequena povoação designada por Farol, em que os habitantes se dedicam na sua maioria à pesca ou à produção de bivalves na Ria, esta ilha é um verdadeiro paraíso, com um areal vasto quase deserto, banhado pelo mar calmo e límpido.

**Praia da Marinha**

**Morada: Caramujeira - Lagoa**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

Rodeada por uma falésia alta esculpida pela erosão, a belíssima **Praia da Marinha** é considerada uma das cem melhores praias do mundo, num recanto de natureza preservada, quase mesmo em estado selvagem.

Antes de descer à praia, deslumbre-se com a paisagem que se avista do alto da falésia que lhe dá acesso e depois percorra a longa escadaria. O seu esforço será recompensado pela tranquilidade que encontra neste areal banhado por um mar suave.

**Praia de Albandeira**

**Morada: Benagil - Lagoa**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C;

**Atividades:**

Surf; Windsurf;

Com excelentes ondas para a prática de surf, a Praia de Albandeira é uma pequena concha de areia rodeada de falésias recortadas que apresentam formações singulares.

**Praia de Vale Covo**

**Morada: Carvoeiro - Lagoa**

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Mergulho;

Rodeada por uma falésia alta onde se situa o Hotel Tivoli Almansor, a Praia de Vale Covo é uma pequena enseada de beleza deslumbrante.

Aldeia de pescadores, que com os seus barcos quase escondem o pequeno areal, a **Praia de Benagil** fica situada num dos mais bonitos trechos da costa algarvia, em que as arribas recortadas formam grutas e algares.

Banhada por um mar tranquilo, esta zona é ideal para passeios de barco em que poderá descobrir praias desertas, inacessíveis por terra, onde encontra uma tranquilidade difícil de ultrapassar.

### **Praia do Carvoeiro**

**Morada: Carvoeiro - Lagoa**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Mergulho;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto a uma falésia, onde se distribuem harmoniosamente as pequenas casas brancas dos pescadores, a Praia do Carvoeiro é uma bela e pitoresca imagem do litoral algarvio. No seu pequeno areal, abrigado e muito procurado pelos banhistas, repousam barcos de pescadores que também fazem passeios junto à costa, dando a conhecer as belíssimas grutas e algares das redondezas.

Mesmo junto à praia encontra-se uma vasta oferta de restaurantes, bares e esplanadas, pois não existe uma separação entre a animada povoação do Carvoeiro e o areal.

### **Praia do Vale de Centeanes**

**Morada: Carvoeiro - Lagoa**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho;

Abrigada entre falésias douradas, de curiosas formações recortadas que por vezes escondem grutas, a **Praia de Vale de Centeanes** é uma bonita enseada a que se acede por uma longa escadaria.

O mar de águas límpidas e tranquilas, convida a banhos demorados.

### **Praia dos Caneiros**

**Morada: Ferragudo - Lagoa**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Mergulho;

Com acesso a partir de uma escadaria, esta praia é muito abrigada. As suas águas límpidas e tranquilas são excelentes para a prática de mergulho, atividade que é apoiada pelas infraestruturas que aqui existem.

### **Praia do Pintadinho**

**Morada: Ferragudo - Lagoa**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Perto da localidade de Ferragudo, a Praia do Pintadinho possui um areal de boas dimensões, banhado por um mar calmo e sem perigos.

Rodeada de falésias que a abrigam de ventos, esta praia oferece um belo panorama sobre a cidade de Portimão.

### **Praia do Vale do Olival - Alporchinhos**

**Morada: Alporchinhos - Porches - Lagoa**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada no extremo ocidental da Praia de Armação de Pera, a **Praia de Vale do Olival** está aninhada entre formações rochosas esculpidas pela erosão. A arriba que a envolve possui um trilho que oferece vistas magníficas sobre o mar e faz a ligação com a vizinha Praia dos Beijinhos, cujo acesso é exclusivamente pedonal.

Com um areal bonito e acolhedor, a Praia de Vale do Olival possui boas infraestruturas de apoio e um amplo parque de estacionamento em terra batida.

### **Praia Grande - Ferragudo**

**Morada: Ferragudo - Lagoa**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Bodyboard; Vela;

Com o seu casario branco, que desce até às margens do rio Arade, Ferragudo é uma pitoresca povoação de pescadores, situada em frente a Portimão, localidade com a qual em tempos idos partilhava a responsabilidade da defesa da costa. Esta tarefa estava atribuída às fortalezas das duas localidades, que podiam fazer fogo cruzado defendendo o território de ataques inimigos.

Junto a Ferragudo, o areal de grande extensão é justamente designado por Praia Grande e possui ótimas estruturas para a prática de desportos náuticos, que incluem escolas de surf e windsurf.

Situada a cerca de 3 km da vila de Ferragudo, a **Praia dos Caneiros** é um areal tranquilo rodeado por falésias de grande beleza, num ambiente que convida ao repouso e ao relax.

## Lagos

### Meia Praia

**Morada:** Lagos

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### Atividades:

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Uma das mais conhecidas da zona de Lagos, a Meia Praia possui um areal extenso que se prolonga por cerca de 5 km entre a Marina e a Ria de Alvor, sendo a metade leste também designada por Praia de São Roque.

Localizada nas proximidades da Estação do Caminho-de-ferro, esta praia possui acessibilidades e apoios para cidadãos com mobilidade reduzida, assim como outras infraestruturas de apoio que incluem o aluguer de equipamentos para desportos náuticos e uma escola de windsurf.

### Praia da Luz

**Morada:** Lagos

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### Atividades:

Windsurf;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Povoação de pescadores de tradições antigas, a Luz torna-se durante o verão uma localidade muito concorrida que nunca perde o seu encanto.

A praia, que tomou o nome da localidade, tem excelentes infraestruturas de apoio, como a possibilidade de alugar equipamento para desportos náuticos, acessibilidades e apoios para cidadãos com mobilidade reduzida.

### Praia de Porto de Mós

**Morada:** Lagos

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Ladeada por arribas altas, a encantadora Praia de Porto de Mós é como que uma comprida língua de areia dourada, banhada por

### Praia da Batata

**Morada:** Lagos

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

#### Atividades:

Windsurf; Vela;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

A poucos metros do centro histórico da cidade de Lagos, a acolhedora Praia da Batata é ideal para quem não gosta de se sentir isolado. Com ótimas infraestruturas de apoio e rodeada de diversos equipamentos de lazer, entre os quais o Clube de Vela de Lagos, esta praia é palco de regatas e de campeonatos de voleibol e andebol de praia durante o verão.

As fascinantes formações rochosas que a decoram dão acesso, entre grutas, às praias dos Estudantes e do Pinhão, pequenas conchas de areia entre arribas coloridas e águas transparentes e tranquilas.

### Praia de Dona Ana

**Morada:** Lagos

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Abrigado entre falésias, o areal da Praia de Dona Ana banhado por um mar de águas límpidas e tranquilas é uma das imagens mais divulgadas das praias do Algarve. As rochas muito recortadas que emergem do mar ou que se espalham pelo areal proporcionam algumas sombras aos veraneantes e dão um toque pitoresco à paisagem.

Além de ótimas infraestruturas de apoio, a Praia de Dona Ana beneficia da proximidade de Lagos, uma das mais importantes cidades do Algarve que se pode atingir num passeio de cerca de 25 minutos a pé.

### Praia do Camilo

**Morada:** Lagos

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante;

Aconchegada entre falésias recortadas, a Praia do Camilo possui um pequeno areal ao qual se acede por uma escadaria com cerca de 200 degraus. Antes de iniciar a descida aprecie a paisagem que é deslumbrante.

Muito próximo e com acesso a partir da mesma estrada, situa-se a Ponta da Piedade, uma formação rochosa impressionante, com

um mar de águas calmas de tons que esbatem entre os azuis e os verdes. Para Oeste, um percurso a pé pela falésia leva-o ao miradouro da Atalaia, a partir do qual poderá avistar toda a Costa algarvia em direção a Sagres e uma panorâmica esplêndida sobre a vila da Luz.

As atuais acessibilidades e apoios para cidadãos com mobilidade reduzida que completam as ótimas infraestruturas de apoio fazem desta praia, situada a apenas a 2 kms da cidade de Lagos, uma das mais importantes no Algarve.

### **Praia dos Pinheiros**

**Morada:** Lagos

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C;

Situada em Lagos, entre a Praia do Camilo e a Ponta da Piedade, a Praia dos Pinheiros possui um pequeno areal em forma de concha, que na maré alta mede cerca de 30 a 40 metros. Com um acesso difícil, por degraus escavados nas rochas escarpadas que a abrigam dos ventos e projetam sombras convidativas no areal, esta é uma praia tranquila, procurada pelos praticantes de naturismo.

Entre as formações rochosas recortadas, merece destaque a gruta que dá acesso a um algar, cuja visita é obrigatória.

## **Loulé**

### **Praia da Quinta do Lago**

**Morada:** Almancil - Loulé

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Vela;

Integrada na área do Parque Natural da Ria Formosa, a Praia da Quinta do Lago possui um areal de grande beleza que se prolonga por cerca de 3,5 km, separado pela ria do empreendimento turístico de luxo que lhe dá nome.

Usufrui de excelentes infraestruturas de apoio, tais como bares, restaurantes e um centro de desportos náuticos. A praia tem um acesso exclusivamente pedonal, através de uma passadeira de madeira com cerca de 320 metros de comprimento (uma das maiores da Europa), que atravessa a Ria Formosa, respeitando o equilíbrio da sua fauna e flora.

### **Praia de Vale de Lobo**

**Morada:** Almancil - Loulé

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Bodyboard; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

formas recortadas e grutas escavadas pelo mar. Este é um dos ex-libris da região, que poderá ser admirado na sua plenitude num passeio de barco, percorrendo o interior das grutas e as pequenas praias desertas encaixadas entre as rochas.

### **Praia de Loulé Velho**

**Morada:** Quarteira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada numa área tranquila entre Quarteira e Vale do Lobo, a **Praia de Loulé Velho** tem como cenário de fundo as arribas de tons ocre, envolvidas por um extenso pinhal. O acesso faz-se por um estradão que atravessa um vale de campos agrícolas, e a praia com um areal extenso possui bar e boas infraestruturas de apoio.

Como curiosidade destaca-se a existência de vestígios dos antigos tanques de salga de peixe dos romanos que ocasionalmente o mar deixa a descoberto.

### **Praia do Almargem ou do Cavalo Preto**

**Morada:** Quarteira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22 °; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

Também designada por Praia do Cavalo Preto, a **Praia do Almargem** situa-se entre o mar e a Ribeira do Almargem que aqui forma uma lagoa muito procurada pelas aves aquáticas. Este areal extenso e tranquilo tem acesso por uma estrada de

Rodeada por uma arribas avermelhada, no topo da qual se situa um dos mais famosos e mais fotografados campos de golfe do Algarve, a Praia de Vale de Lobo, situada junto ao aldeamento turístico do mesmo nome, é uma das mais conhecidas a nível internacional.

O areal extenso que se prolonga por quilómetros ligando-a às praias vizinhas é excelente para longas caminhadas, complementadas por uma vasta oferta desportiva e de lazer, que reúne desportos náuticos, golfe, ténis, num espaço bem cuidado, entre pinheiros e zonas ajardinadas.

### **Praia do Ancão**

**Morada:** Loulé

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada no Parque Natural da Ria Formosa, uma vasta área protegida que se prolonga até Tavira, a Praia do Ancão possui um grande areal rodeado por uma zona de dunas e pinheiros.

Frequentada por muitas personalidades de relevo nacional e internacional, o Ancão está dotado de excelentes infraestruturas de apoio que incluem restaurantes e bares de ótima qualidade, bem como a possibilidade de alugar equipamento para desportos náuticos e de praticar aeróbica ou futebol.

### **Praia do Garrão**

**Morada:** Loulé

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Bodyboard; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Estando nos limites do Parque Natural da Ria Formosa, mas fora da área protegida, a Praia do Garrão possui um enorme areal que vai de encontro aos gostos dos frequentadores mais diversos, tanto dos que procuram a privacidade de uma praia isolada, como dos que preferem praias mais animadas, com possibilidade de praticar diversos desportos náuticos.

terra batida com cerca de 3 kms, e está rodeado por um pinhal que proporciona um bonito enquadramento paisagístico e lugares agradáveis para piqueniques em contacto com a natureza.

### **Praia do Forte Novo - Quarteira**

**Morada:** Quarteira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 23; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Na zona de transição do espaço urbano de Quarteira para uma área natural de dunas sensíveis, a **Praia do Forte Novo** deve o seu nome a uma fortaleza edificada no século XVI e reconstruída dois séculos mais tarde.

Com acessos e condições de mobilidade para todos, esta praia possui um amplo areal e boas infraestruturas de apoio complementadas pelos serviços existentes na cidade.

## Monte Gordo

### Praia de Monte Gordo

**Morada:** Vila Real de Santo António

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Banhado pelas águas mais quentes de Portugal continental, o extenso areal da Praia de Monte Gordo, possui excelentes infraestruturas que incluem espaço para jogos, restaurantes e esplanadas.

Mesmo ao lado da praia, a localidade de Monte Gordo, originalmente uma vila de pescadores, conheceu grande desenvolvimento turístico nos anos 60, possuindo atualmente uma vasta oferta hoteleira e animação diversificada, a que nem sequer falta um casino.

## Olhão

### Praia da Ilha da Armona

**Morada:** Ria Formosa - Olhão

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Mergulho; Windsurf; Vela;

Acessível por barco a partir de Olhão, numa travessia que demora cerca de 15 minutos, a Ilha da Armona faz parte do cordão de ilhotas que separam a Ria Formosa do mar. Integrada no Parque Natural, esta ilha é o extremo oeste de um longo areal que se prolonga por quilómetros na direção leste até Tavira.

Verdadeiro paraíso sem automóveis e sem stress, a Armona possui Parque de Campismo e oferece condições para a prática de diversos desportos náuticos como o windsurf, a vela e a canoagem.

Na ilha existe uma pequena povoação de pescadores, com restaurantes que confeccionam deliciosos pratos de peixe e marisco, característicos da gastronomia tradicional.

### Praia da Ilha da Fuzeta

**Morada:** Ria Formosa - Olhão

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Separando o Oceano Atlântico da Ria Formosa e integrando a área classificada como Parque Natural, a Ilha da Fuzeta está situada em frente à povoação do mesmo nome, só sendo acessível por barco a partir da Fuzeta ou de Olhão.

Banhado por um mar sem grande ondulação, o areal estende-se para leste por vários quilómetros e é excelente para as crianças que aqui podem brincar à vontade. Para quem procura atividades para completar os seus dias de lazer, além das longas caminhadas que poderá efetuar pelo areal, encontra também equipamentos para a prática de canoagem, vela ou windsurf.



## Portimão

### Praia da Rocha

**Morada:** Portimão

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### Atividades:

Windsurf;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Situada junto à foz do Rio Arade, a Praia da Rocha possui um enorme areal que se estende por cerca de 3 kms, pontuado aqui e ali por curiosas formações rochosas esculpidas pelo mar durante milhares de anos.

Considerada o cartão turístico do Algarve por excelência e muito divulgada em campanhas internacionais, esta é uma das mais concorridas estâncias balneares do sul de Portugal, com uma vida noturna muito animada em que nem falta um Casino.

Banhada por um mar tranquilo e cálido, em que se pode nadar sem perigos, a Praia da Rocha oferece também condições para a prática de diversas atividades desportivas, com espaços delimitados para o basquetebol, futebol, voleibol e ginástica aeróbica.

### Praia do Vau

**Morada:** Portimão

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### Atividades:

Windsurf;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Abrigada entre falésias de tons acobreados, a Praia do Vau possui um areal pequeno mas muito bonito, em que o mar tranquilo completa o cenário perfeito para repousar.

Muito concorrida durante o verão, a povoação junto à praia possui muita animação e restaurantes onde se podem saborear deliciosos pratos de peixe fresco.

### Praia dos Três Irmãos

**Morada:** Alvor - Portimão

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### Atividades:

Surf;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

### Praia de Alvor

**Morada:** Alvor - Portimão

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### Atividades:

Windsurf; Vela;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Com um areal a perder de vista, o Alvor é uma praia de sonho, rodeada de excelentes hotéis e dotada de completas infraestruturas de apoio que incluem equipamentos para a prática de vela, esqui aquático ou windsurf.

As origens da pitoresca povoação de pescadores do Alvor remontam à ocupação árabe, tendo então sido um porto importante. Apesar de não existirem testemunhos visíveis dessa época, vale a pena passear pelo centro histórico da vila e admirar o belíssimo portal da Igreja Matriz, em estilo manuelino.

Os amantes da natureza não podem deixar de visitar a Ria de Alvor, zona de lagunas de importância internacional e ponto de passagem de diversas aves aquáticas quando se deslocam nas suas rotas migratórias entre o Norte e o Sul.

### Praia dos Três Castelos

**Morada:** Portimão

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

Areal dourado e mar azul tranquilo, caracterizam a Praia dos Três Castelos, situada ao lado da famosa Praia da Rocha, à qual está ligada por uma passagem escavada nas rochas que a limitam a leste.

Para o lado oeste, a sua vizinha é a pequena Praia dos Careanos, estando ambas rodeadas por uma falésia alta que vale a pena percorrer a pé, e apreciar a paisagem de uma outra perspetiva.



A Praia dos Três Irmãos é uma baía abrigada entre rochedos, situada na ponta leste do extenso areal do Alvor que se prolonga por cerca de 7 km sem interrupção.

Com diversos equipamentos de apoio e excelentes unidades hoteleiras, a praia tem uma pequena gruta muito característica onde as crianças adoram brincar.

## Quarteira

### Praia da Quarteira

**Morada:** Quarteira - Loulé

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto à Quarteira, uma das localidades mais concorridas do Algarve durante o verão, a Praia do mesmo nome possui um areal muito extenso dividido por pontões de cimento.

Separada da localidade pela Avenida Marginal, um passeio marítimo muito agradável, a Praia da Quarteira é banhada por um mar tranquilo e possui excelentes infraestruturas de apoio que proporcionam agradáveis momentos de lazer aos veraneantes.

## Sagres

### Praia da Mareta

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Com um areal extenso e bons acessos a partir de Sagres, a Praia da Mareta é uma das mais concorridas desta zona durante o verão.

Limitada a leste por falésias altas e a oeste pela Ponta de Sagres que a protege dos ventos mais fortes, esta praia é como que uma baía, banhada por águas tranquilas, com boas condições para a prática de mergulho.

### Praia do Martinhal

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

#### **Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

### Praia do Beliche

**Morada:** Sagres - Vila do Bispo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada na Costa Vicentina, fazendo parte integrante do Parque Natural, a **Praia do Beliche** está rodeada por uma falésia alta que a protege de ventos fortes e que culmina a oeste no Cabo de São Vicente.

Enquadrada num cenário muito belo, esta é a praia mais ocidental do litoral algarvio virado a sul, sendo bem conhecida dos praticantes de surf e bodyboard que aqui encontram excelentes ondas e onde se realizam diversas competições.

Situada a 2 km de Sagres, a Praia do Martinhal possui uma grande extensão de areia banhada por uma ondulação regular, muito apreciada pelos praticantes de surf e windsurf.

Ao largo, alguns rochedos formam pequenas ilhotas, onde se abrigam várias espécies marinhas e conferem uma beleza diferente a este lugar.

## Tavira

### Praia da Ilha de Tavira-Mar

**Morada:** Ria Formosa - Tavira

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

A Ilha de Tavira faz parte do cordão de ilhas arenosas que separam a Ria Formosa do Oceano Atlântico e está integrada na área do Parque Natural, sendo a única destas ilhas com vegetação arbórea.

Considerada uma das melhores do Sul da Europa, a praia está situada na ponta leste de um areal imenso, rodeado por um mar tranquilo e cálido, a que se acede por barco a partir de Tavira, uma das cidades mais bonitas do Algarve.

### Praia de Cabanas-Mar

**Morada:** Tavira

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

No limite leste do Parque Natural da Ria Formosa, situa-se a povoação de Cabanas, fundada por pescadores vindos de outras regiões do país que aqui se fixaram no início do séc. XX, dedicando-se à captura do atum.

É nesta localidade que se pode apanhar o barco que atravessa a Ria e desembarcar numa Praia de sonho, a Ilha de Cabanas. O seu areal de 7 km de extensão, banhado pelo mar de águas mornas e plácidas, proporciona tranquilidade aos veraneantes que têm à disposição todas as infraestruturas de que precisam.

### Praia da Terra Estreita

**Morada:** Santa Luzia - Tavira

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Inserida na parte mais estreita do cordão de areia que separa a Ria Formosa do mar, a Praia da Terra Estreita é uma zona muito tranquila, quase ainda selvagem. A praia possui no entanto boas infraestruturas de apoio, que incluem redes para a prática de futebol e voleibol.

Esta zona balnear é acessível apenas através do barco que efetua um trajeto de cinco minutos a partir do Cais de Santa Luzia, localidade bem conhecida pelos amantes da boa gastronomia, já que ali se situam alguns dos mais apreciados restaurantes da região.

### Praia do Barril

**Morada:** Ria Formosa - Tavira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Magnífica pelo seu areal a perder de vista e pela calma e excelente temperatura das suas águas, a **Praia do Barril** está integrada no Parque Natural da Ria Formosa.

Para aceder a este paraíso é necessário atravessar a ponte flutuante sobre a Ria e apanhar o pitoresco comboio que parte das proximidades do Aldeamento Turístico das Pedras d'El Rei, ou fazer a travessia no barco que sai da Ilha de Tavira e que tem carreiras regulares durante o verão.

Perto da Praia do Barril e a cerca de 1,5 km do terminal do comboio, existe uma zona rodeada reservada à prática do Naturismo.

## Vila Real de Santo António

### Praia da Lota

**Morada:** Manta Rota - Vila Real de Santo António

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal extenso, no prolongamento da Praia da Manta Rota, a Praia da Lota é banhada por um mar tranquilo com uma temperatura muito agradável. Possui boas infraestruturas de apoio e está rodeada por pequenas dunas que acrescentam beleza à paisagem.

A Praia deve o seu nome à lota que aqui existia antigamente - o peixe que acabava de chegar trazido pelos barcos de pesca era aqui vendido de imediato. Atualmente essa faina não se mantém, mas ocasionalmente é ainda possível ver alguns barcos de pesca.

### Praia de Santo António

**Morada:** Vila Real de Santo António

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto à foz do Rio Guadiana, a Praia de Santo António integra-se num areal contínuo com cerca de 12 quilómetros de comprimento, que culmina na Ria Formosa. Banhada pelo mar de águas mornas e tranquilas, esta praia está rodeada pela Mata Nacional, que acrescenta tons de verde à paisagem e refresca o ar com o aroma dos pinheiros.

## Vila do Bispo

### Praia da Cordoama

**Morada:** Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um areal extenso que na maré baixa fica ligado às vizinhas Praias do Castelejo e da Barriga, a Praia da Cordoama faz parte de um trecho de litoral de grande beleza integrado no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina.

Banhada por uma ondulação marítima forte e regular, a Cordoama oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard.

### Praia de Almádena - Cabanas Velhas

### Praia de Manta Rota

**Morada:** Vila Real de Santo António

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22-23 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Um enorme areal e um mar de águas mornas e tranquilas fazem da Praia da Manta Rota uma das mais procuradas pelos veraneantes.

Com uma grande extensão de mar com pouca profundidade e sem perigos, esta praia é excelente para as crianças que aqui podem também encontrar um parque infantil para brincar. Para os mais velhos, existem várias opções de desportos náuticos e muita animação garantida pelos vários restaurantes, bares e esplanadas.

### Praia da Ingrina

**Morada:** Raposeira - Vila do Bispo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho;

Com acesso a partir da pequena localidade da Raposeira, de que dista cerca de 5 km, a Praia da Ingrina é uma bonita baía de águas calmas, protegida dos ventos pelas arribas que a cercam.

Possuindo bar, restaurante e diversas infraestruturas de apoio, a Praia da Ingrina oferece também excelentes condições para a prática de mergulho.

### Praia de Salema

**Morada:** Figueira - Vila do Bispo

**Morada: Budens - Vila do Bispo****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22 °; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Mergulho;

Pequena e acolhedora, abrigada dos ventos de noroeste, a Praia de Almádena está inserida numa área de grande beleza natural. Com acesso a partir do Burgau, esta é uma praia pouco frequentada, ideal para quem procura a tranquilidade e o sossego.

**Praia do Barranco****Morada: Raposeira - Vila do Bispo****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 ° C;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Encaixada no fundo de um vale, ao qual se chega depois de percorrer uma estrada de terra batida com cerca de 5 km, a belíssima baía onde se situa a **Praia do Barranco** é um convite à tranquilidade e ao repouso.

Pouco frequentada por banhistas, esta praia é muito conhecida dos praticantes de mergulho pela grande diversidade de espécies marinhas, que se refugiam nas rochas existentes no fundo do mar.

**Praia do Castelejo****Morada: Vila do Bispo****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, a Praia do Castelejo apresenta uma beleza deslumbrante em que as rochas negras de xisto contrastam com as areias douradas.

O mar, de ondulação forte, oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard.

**Praia do Zavial****Morada: Raposeira - Vila do Bispo****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Segundo os especialistas, a sua onda comprida e tubular é ideal para o surf e bodyboard, mas a Praia do Zavial tem outros

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a meio do percurso entre Sagres e Lagos, a Praia da Salema era antigamente apenas utilizada pelos pescadores. Ainda hoje se dedicam à sua faina, como é possível observar a quem tiver por hábito frequentar a praia de manhã cedo.

Muito concorrida e rodeada de bares e restaurantes, esta praia de águas límpidas conserva alguns testemunhos da presença de habitantes muito antigos - os dinossauros - que deixaram as suas pegadas impressas em duas lajes junto ao areal.

**Praia do Burgau****Morada: Vila do Bispo****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19-21 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Windsurf; Bodyboard;

Abrigada entre falésias, a Praia do Burgau era antigamente um porto de pesca. Atualmente, a área oeste do areal encontra-se reservada aos banhistas, enquanto apenas na zona oriental da praia se pode ainda encontrar um pequeno porto.

A praia, com boas condições para a prática de bodyboard, está integrada na povoação de pescadores, cujo casario se espalha pela encosta e acrescenta um colorido pitoresco à paisagem.

**Praia do Tonel****Morada: Sagres****Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Inserida na enseada entre o Cabo de São Vicente e a Ponta de Sagres que a limita a leste, a **Praia do Tonel** possui um areal abrigado. Muito procurada por surfistas e praticantes de bodyboard, esta praia tem acesso através de uma rampa larga talhada na arriba a partir da EN 268.

atrativos para oferecer.

Estando rodeada por falésias altas e nalguns casos abruptas, que a abrigam de ventos fortes, é uma praia muito procurada que, no entanto, mantém uma área menos frequentada na sua parte oriental, onde por vezes se pratica naturismo.

## Vilamoura

### Praia de Vilamoura

**Morada:** Vilamoura - Loulé

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20-22 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Construído de raiz nos anos 70, Vilamoura é o maior empreendimento turístico da Europa reunindo estruturas de apoio de grande qualidade, como a marina, o casino, campos de golfe, hotéis e aldeamentos turísticos.

O extenso areal da sua praia prolonga-se em direção a Quarteira, possuindo algumas características de praia urbana, com muito fácil acesso pela estrada que a ladeia e excelentes infraestruturas de apoio.

A praia é limitada a oeste pelo pontão da Marina, o polo de animação desta zona, onde se localizam alguns dos melhores restaurantes, bares e lojas do Algarve, bem como diversas empresas que organizam cruzeiros junto à costa algarvia.

## Açores

### Angra do Heroísmo

#### **Praíinha - Angra do Heroísmo**

**Morada:** Angra do Heroísmo Ilha Terceira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Atividades:**

Mergulho; Windsurf;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praíinha é a única zona balnear com areia na baía de Angra do Heroísmo e está situada junto ao centro histórico de Angra do Heroísmo, pelo que é também a mais frequentada. Ideal para famílias com crianças, esta praia banhada por um mar de águas calmas e temperadas, possui boas infraestruturas de apoio e excelentes condições para a prática de windsurf.

#### **Zona Balnear dos Salgueiros**

**Morada:** Salgueiros - São Sebastião - Angra do Heroísmo

#### **Zona Balnear das Cinco Ribeiras**

**Morada:** Angra do Heroísmo Ilha Terceira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Atividades:**

Mergulho;

Constituída por diversas piscinas naturais abastecidas pela água do mar, a Zona Balnear das Cinco Ribeiras está situada na costa sudoeste da Ilha Terceira. Com um enquadramento paisagístico muito bonito, boas estruturas de apoio e bons acessos, esta é uma área de lazer muito apreciada.

**Caraterísticas e Serviços:**

Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A **Zona Balnear dos Salgueiros** situa-se na costa leste do concelho de Angra do Heroísmo, a cerca de 15 km da cidade. Esta baía de águas calmas e limpas já foi o porto principal da freguesia então designado por São Sebastião e deve o seu nome atual à abundância de salgueiros nesta área.

Dotada de boas infraestruturas de apoio que incluem uma zona relvada com área para piqueniques, esta zona balnear possui uma pequena praia de calhau rolado, escadas para acesso ao mar e uma piscina alimentada pelas águas do oceano.

## Ilha Terceira

**Praia da Riviera - Praia da Vitória**

**Morada: Praia da Vitória - Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

De pequenas dimensões, a **Praia da Riviera** ainda se mantém praticamente em estado selvagem. Está situada no sul da baía da Praia da Vitória e é uma praia de areia rodeada de rocha, muito procurada pelas aves migratórias que se escondem nos canaviais que a delimitam.

**Praínha - Praia da Vitória**

**Morada: Praia da Vitória - Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Situada na baía da cidade de Praia da Vitória, a **Praínha** é um pequeno areal localizado a leste da Praia Grande de que está separada pela Marina da Praia da Vitória. Esta praia, que também era conhecida como Praia dos Americanos, possui vigilância e infraestruturas de apoio.

**Zona Balnear da Salga**

**Morada: São Sebastião - Angra do Heroísmo Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho;

Na costa sul da Ilha Terceira, a Baía da Salga é uma zona tranquila, com excelentes condições para banhos de mar e sol. A zona balnear possui boas infraestruturas de apoio e bem perto situa-se um Parque de Campismo.

**Zona Balnear das Quatro Ribeiras****Praia Grande - Praia da Vitória**

**Morada: Praia da Vitória - Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Mergulho; Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na baía da cidade da Praia da Vitória, a Praia Grande possui o areal mais longo da Ilha Terceira. Apesar de muito central é fácil encontrar zonas tranquilas e com pouca gente nesta zona balnear espaçosa, equipada com boas infraestruturas de apoio.

**Zona Balnear da Baía do Refugo**

**Morada: Angra do Heroísmo Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 22 °; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com uma piscina natural e acesso direto ao mar, a Baía do Refugo é uma agradável zona balnear com equipamentos de apoio e uma área para a prática de jogos.

**Zona Balnear da Silveira**

**Morada: Angra do Heroísmo Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho;

Situada muito perto do centro de Angra do Heroísmo, a Zona Balnear da Silveira é muito concorrida. Constituída por piscinas naturais, esta zona balnear que anteriormente foi porto de pesca, possui boas infraestruturas de apoio e é uma ótima zona

Morada: Praia da Vitória - Ilha Terceira

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situadas na Ilha Terceira, no concelho de Praia da Vitória, as **Piscinas naturais das Quatro Ribeiras** são uma área de lazer muito agradável, rodeada por formações rochosas resultantes da lava solidificada, que ao longo dos séculos foi esculpida pela erosão marinha.

Esta zona de lazer com águas calmas e cristalinas possui infraestruturas de apoio e é muito frequentada por famílias já que proporciona boas condições de segurança para as crianças.

**Zona Balnear de Porto Martins**

**Morada: Praia da Vitória Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na costa leste da Ilha Terceira, a Zona Balnear de Porto Martins é formada por diversas piscinas naturais dotadas de completas infraestruturas de apoio, que proporcionam agradáveis momentos de lazer nos meses mais quentes do ano.

**Zona Balnear dos Biscoitos**

**Morada: Biscoitos - Praia da Vitória Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho;

Situada na costa norte da Ilha Terceira, a zona balnear dos Biscoitos é constituída por piscinas naturais delineadas entre as configurações curiosas das rochas negras resultantes de erupções vulcânicas. Com boas infraestruturas de apoio, esta zona atrai muitos banhistas, mas também todos aqueles que gostam de contemplar a natureza e que aqui encontram uma paisagem muito bonita, feita de contrastes entre o basalto escuro e o azul do mar.

Zona rural por excelência, a freguesia dos Biscoitos é também uma conhecida zona vinícola onde se produz o famoso vinho verde dos Açores.

de lazer.

**Zona Balnear de Escaleiras - Praia da Vitória**

**Morada: Praia da Vitória - Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

A **Zona Balnear das Escaleiras** possui uma área de areia e outra de rochas basálticas de cor negra que contrastam com os tons azuis das águas do mar. Esta zona balnear dispõe de uma piscina aberta ao mar, boas infraestruturas de apoio e parque de estacionamento.

**Zona Balnear do Negrito**

**Morada: Angra do Heroísmo Ilha Terceira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho;

Com cais e piscina natural, a Zona Balnear do Negrito ocupa uma área ampla onde não falta espaço para relaxar e apanhar sol. Encontram-se aqui também restos das muralhas de uma fortaleza do século XVI, uma visita indispensável para todos os que se interessam por história.



## Ilha da Graciosa

### Piscinas do Carapacho - Graciosa

**Morada:** Ilha da Graciosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Segurança ou Vigilância; Duches;

As **piscinas naturais do Carapacho** situam-se no sudeste da ilha da Graciosa entre rochas basálticas negras que apresentam configurações muito bonitas num profundo contraste com o azul do mar. Com bons equipamentos de apoio é uma área de lazer muito apreciada, mesmo ao lado das Termas do Carapacho.

### Praia do Barro Vermelho

**Morada:** Santa Cruz da Graciosa - Ilha da Graciosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

A **Praia do Barro Vermelho** é uma das mais zonas balneares mais importantes da Ilha Graciosa, estando situada na sua costa norte. Esta zona balnear é constituída por uma piscina natural de rocha e areia, com acessos em cimento, sendo a zona de banhos em mar aberto com fundo em laje de basalto. Existem equipamentos de apoio que incluem um parque de merendas.

## Ilha de Santa Maria

### Praia de São Lourenço - Vila do Porto

**Morada:** Vila do Porto - Ilha de Santa Maria

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard; VoleiBol;

Na Ilha de Santa Maria, a **Praia de São Lourenço** está situada na baía que lhe dá nome e é uma zona de veraneio muito apreciada. Está inserida num cenário de grande beleza : um anfiteatro à beira-mar enquadrado pelas encostas onde a vinha é cultivada em pequenos quintais de pedra que formam como que um quadriculado resultando numa paisagem única.

Com boas infraestruturas de apoio, a Praia de São Lourenço possui areia branca e excelentes condições para a prática de diversos desportos como vólei de praia, canoagem ou surf.

### Zona Balnear da Maia

**Morada:** Vila do Porto - Ilha de Santa Maria

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22 °; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Localizada na costa sudeste da Ilha de Santa Maria, a Praia da Maia apresenta uma paisagem constituída por vinhedos que trepam a encosta e se encontram protegidos pelos quartéis erigidos em pedra seca. A zona balnear é constituída por uma

### Praia de São Mateus - Graciosa

**Morada:** Ilha da Graciosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Segurança ou Vigilância;

Geralmente designado apenas por Praia, o **Areal de São Mateus** é a única praia de areia da Ilha da Graciosa. Com bons equipamentos de apoio e de acessibilidade, a Praia está situada na segunda vila mais importante da ilha- São Mateus - que é também conhecida apenas como Vila da Praia.

### Praia Formosa - Santa Maria

**Morada:** Vila do Porto Ilha de Santa Maria

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com as suas areias claras, a Praia Formosa é uma raridade nas Ilhas dos Açores, onde os areais de cor negra de origem vulcânica predominam. Com águas límpidas e pouco profunda, é uma zona de lazer muito apreciada na parte sul da Ilha de Santa Maria.

Desde há mais de 25 anos, que anualmente em agosto se realiza aqui o Festival Maré de Agosto, um evento que conta com a participação de grandes nomes da world music.

### Zona Balnear dos Anjos

**Morada:** Vila do Porto Ilha de Santa Maria

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Mergulho;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

piscina natural de água salgada, à volta da qual foram implantados os solários e as infraestruturas de apoio, de onde se avista o Farol da Maia, uma presença forte, dominando a paisagem.

No caminho que leva à praia encontra-se, sobranceiro ao Porto do Castelo, o miradouro da Vigia da Baleia, de onde se pode desfrutar a imensidão do oceano. O litoral é constituído por rochas negras, de origem vulcânica, com águas límpidas e inúmeros pesqueiros.

## Ilha de São Jorge

### Zona Balnear da Preguiça

**Morada:** Velas Ilha de São Jorge

#### Caraterísticas e Serviços:

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

#### Atividades:

Mergulho;

Situada no concelho de Velas, a Preguiça é uma das principais zonas balneares da Ilha de São Jorge. Com boas infraestruturas de apoio, esta zona balnear possui águas muito transparentes, apreciadas pelos praticantes de mergulho.

## Ilha de São Miguel

### Piscinas naturais das Calhetas da Maia

**Morada:** Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

#### Caraterísticas e Serviços:

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

Com um areal extenso e de fácil acesso, as **Piscinas naturais das Calhetas** encontram-se numa zona de mar aberto onde se destacam algumas formações rochosas que incluem corais, facilmente visíveis na maré baixa. Inseridas num local tranquilo, estas piscinas formam um espaço de lazer aprazível que inclui uma área de merendas.

### Praia da Vinha da Areia

**Morada:** Ribeira Seca - Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

A Praia da Vinha da Areia está situada perto de Vila Franca do Campo, junto ao Porto de Recreio do Tagarete. Esta zona balnear possui boas infraestruturas de apoio, incluindo equipamentos que permitem que as pessoas com mobilidade reduzida possam desfrutar em pleno de um dia de praia.

### Praia de Água de Alto

**Morada:** Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel

Na zona norte da ilha de Santa Maria, a Baía dos Anjos possui águas com temperaturas muito agradáveis, que convidam a banhos relaxantes com vista para a Ponta dos Frades. Esta zona balnear possui também uma piscina natural e equipamentos de apoio a pessoas com mobilidade reduzida.

A Baía dos Anjos tem ainda um interesse histórico, já que aqui se encontra a pequena capela onde Cristóvão Colombo mandou rezar uma missa no seu regresso da viagem de descoberta da América.

### Praia da Baixa d'Areia

**Morada:** Caloura - Lagoa Ilha de São Miguel

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 22 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Situada na zona da Caloura, a **Praia da Baixa d'Areia** é um pequeno areal abrigado entre ravinas, muito acolhedor e com grande beleza natural.

### Praia das Milícias

**Morada:** São Roque - Ponta Delgada Ilha de São Miguel

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 20; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### Atividades:

Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

A Praia das Milícias é também conhecida como Praia Grande, por ser de facto a principal praia da Ilha de São Miguel. Situada a apenas quatro quilómetros de Ponta Delgada, esta praia como as restantes da ilha possui areia escura de origem vulcânica e boas infraestruturas de apoio.

### Praia do Areal de Santa Bárbara

**Morada:** Ribeira Grande - Ilha de São Miguel

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Mergulho;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal de grandes dimensões, a Praia de Água d' Alto é uma das preferidas dos habitantes da Ilha de São Miguel e a mais frequentada do concelho de Vila Franca do Campo. Como fatores de atração salientam-se a areia fina, as águas límpidas e boas infraestruturas de apoio, que caracterizam a oferta desta zona balnear.

**Praia do Corpo Santo**

**Morada: Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Duches;

Com o casario de Vila Franca do Campo como cenário de fundo, a Praia do Corpo Santo tem acesso direto a partir do centro da localidade. Com um areal pequeno e aconchegado, esta praia é segura e ideal para crianças. Mesmo em frente e acessível por uma curta viagem de barco, situa-se o Ilhéu de Vila Franca, uma belíssima reserva natural que é também zona de lazer com excelentes condições para mergulho.

**Praia do Pópulo**

**Morada: Rosto de Cão - Ponta Delgada Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

A Praia do Pópulo é uma zona balnear de dimensões reduzidas, também conhecida por Praia Pequena. Com areia escura de origem vulcânica esta praia possui bar de apoio e é muito procurada pelos praticantes de desportos como mergulho ou bodyboard.

**Praia de Água de Alto**

**Morada: Vila Franca do Campo Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia de Água d' Alto é uma pequena praia acolhedora no concelho de Vila Franca do Campo, na zona sul da Ilha de São Miguel. Enquadrada por um bonito cenário verdejante, esta zona balnear é muito concorrida, sendo especialmente por famílias com crianças.

**Zona Balnear das Poças da Ribeira Grande**

**Morada: Ribeira Grande - Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 23; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Perto da localidade da Ribeira Grande, o Areal de Santa Bárbara é uma das mais extensas praias da região, com cerca de um quilómetro. Dotada de excelentes infraestruturas de apoio esta praia é uma excelente área de lazer, onde também é possível praticar diversos desportos como o surf e bodyboard.

**Praia do Fogo (Ribeira Quente)**

**Morada: Ribeira Quente - Povoação Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 23 °; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Inserida numa baía de grande beleza natural, com o verde das montanhas como cenário de fundo, a **Praia do Fogo ou da Ribeira Quente** possui um areal de pequenas dimensões mas muito acolhedor. Outro facto de atração, é a temperatura da água do mar que devido à existência de nascentes hidrotermais submarinas, é sempre tépida.

**Praia dos Moinhos - Ribeira Grande**

**Morada: Ribeira Grande - Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na costa norte da Ilha de São Miguel, onde o mar é mais agitado a **Praia dos Moinhos** está enquadrada por um bonito cenário verdejante. Esta praia possui um bom areal de cor escura e origem vulcânica e está dotada de completas infraestruturas de apoio.

**Zona Balnear da Lagoa**

**Morada: Lagoa São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Constituída por um complexo de piscinas naturais, a zona balnear da Lagoa é o lugar ideal para usufruir da frescura do com tranquilidade e segurança. Muito concorrida, esta zona balnear é um dos locais mais frequentados do concelho de Lagoa.

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A **Zona Balnear das Poças da Ribeira Grande** é um espaço de lazer muito diversificado com boas infraestruturas de apoio. Para além da zona de banhos em mar aberto com areia e fundo em laje de basalto, encontramos aqui um complexo de piscinas com uma oferta muito variada que inclui a piscina maior com 25 metros de comprimento, uma piscina de saltos, bem como uma piscina para crianças e outra para bebés (que é a única alimentada por água doce).

**Zona Balnear do Portinho do Faial da Terra**

**Morada: Povoação - Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Situada no concelho de Povoação, na costa sudoeste da Ilha de São Miguel, a **Zona Balnear do Portinho do Faial da Terra** está inserida numa baía protegida por uma falésia alta. Para além da zona de banhos em mar aberto com fundo de calhau rolado e areia, encontra-se também aqui uma piscina, bem como infraestruturas de apoio para os banhistas.

**Zona Balnear dos Poços - São Vicente Ferreira**

**Morada: São Vicente Ferreira - Ponta Delgada Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Mergulho;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada no concelho de Ponta Delgada e perto de São Vicente Ferreira, a zona balnear dos poços é muito concorrida. Uma via litoral percorre a costa e facilita o acesso a esta piscina natural dotada de bons equipamentos de apoio.

## Ilha do Faial

**Praia de Porto Pim**

**Morada: Horta - Ilha do Faial**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Mergulho; Windsurf;

Situada numa baía abrigada, com acesso direto pelo centro da cidade da Horta, a **Praia de Porto Pim** é a mais frequentada da Ilha do Faial. Inserida num belo cenário natural em que se destaca o Monte da Guia, esta praia possui boas infraestruturas de apoio e um areal extenso banhado pelo mar com pouca ondulação, que a torna ideal para famílias com crianças.

**Zona Balnear das Poças Sul dos Mosteiros**

**Morada: Mosteiros - Ponta Delgada Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Conhecidas como Poças Sul dos Mosteiros, estas piscinas naturais estão situadas na costa ocidental da Ilha de São Miguel e constituem uma zona balnear muito agradável, com boas infraestruturas de apoio.

**Zona Balnear do Porto da Caloura**

**Morada: Águia de Pau - Lagoa Ilha de São Miguel**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho;

No lado Sul da Ilha de São Miguel, junto ao porto de pesca artesanal da Caloura, a zona balnear que tomou o seu nome faz as delícias de todos os que pretendem desfrutar da frescura do mar em segurança. Rodeada por uma paisagem deslumbrante, esta pequena enseada possui também uma piscina natural de águas muito límpidas, uma das principais atrações turísticas do concelho de Lagoa.

**Praia do Almoxarife**

**Morada: Horta - Ilha do Faial**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Mergulho; Windsurf;

A Praia do Almoxarife possui um longo areal negro enquadrado num cenário verdejante de grande beleza e é considerada uma das melhores praias dos Açores. Com boas infraestruturas de apoio e parque de campismo, esta zona balnear está inserida

A baía de Porto Pim tem também grande importância histórica, já que foi aqui que no século XV chegaram os primeiros povoadores da ilha.

### **Zona Balnear de Castelo Branco**

**Morada: Horta - Ilha do Faial**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

Situada na ilha do Faial, a **Zona Balnear de Castelo Branco** possui uma oferta completa que vai de encontro aos diversos gostos. Aqui, é possível optar entre a piscina natural de rocha com acessos em cimento, uma zona de banhos de mar aberto com fundo em laje de basalto, ou as duas piscinas artificiais (infantil e para adultos) alimentadas pela água do mar.

Muito procurada como espaço de lazer, esta zona balnear inclui ainda uma plataforma artificial em cimento que é utilizada como solário e parque de merendas.

## **Ilha do Pico**

### **Furna de Santo António**

**Morada: São Roque do Pico - Ilha do Pico**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

As piscinas naturais da **Furna de Santo António** situam-se na costa norte da Ilha do Pico numa zona de mar aberto com fundo em laje de assalto. A zona balnear com acessos em cimento possui infraestruturas de apoio, bem como solários em plataforma artificial e duas piscinas alimentadas com água do mar.

## **Ponta Delgada**

### **Zona Balnear do Forno de Cal - Ponta Delgada**

**Morada: Ponta Delgada**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 22 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

A **Zona Balnear do Forno de Cal** é uma piscina construída após a reabilitação da Avenida do Mar e está situada perto do Ilhéu de São Roque. Esta piscina dá acesso direto ao mar sendo limitada a sul por um paredão de proteção e deve o seu nome a um antigo forno de produção de cal que ainda aqui se mantém.

## **Centro de Portugal**

numa freguesia rural a apenas 5 kms da cidade da Horta e oferece uma vista privilegiada para a Ilha do Pico, sendo o lugar ideal para quem procura tranquilidade.

### **Zona Balnear do Varadouro**

**Morada: Varadouro - Horta Ilha do Faial**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Atividades:**

Mergulho;

Situadas na costa sudoeste da ilha do Faial, as piscinas naturais do Varadouro são formadas por rochas negras de basalto. Esta zona balnear muito apreciada, dispõe de boas infraestruturas de apoio e oferece aos seus frequentadores a possibilidade de escolher entre o mergulho na segurança da piscina ou o acesso direto ao mar.

### **Piscina do Cais do Pico**

**Morada: São Roque do Pico - Ilha do Pico**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Situada em São Roque do Pico e rodeada por um jardim, a **Piscina do Cais** é um local muito aprazível. Esta piscina natural de rocha com acessos em cimento, possui completas infraestruturas de apoio que incluem uma zona de recreio infantil.

Uma estrutura fixa facilita o acesso ao mar aberto, que nesta zona tem fundo em laje de basalto.

## Abrantes

### Praia fluvial da Aldeia do Mato

**Morada:** Aldeia do Mato - Abrantes

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia fluvial da Aldeia do Mato está situada na albufeira da Barragem do Castelo de Bode, rodeada por uma natureza exuberante, onde predomina o verde e o aroma do pinhal.

Dotada de infraestruturas de apoio que incluem piscinas flutuantes e parque de campismo, esta área de lazer oferece uma panóplia de atividades que incluem equipamentos para a prática de desportos náuticos como o remo, canoagem ou windsurf. Quem quiser conhecer melhor toda a zona abrangida pela albufeira, poderá percorrer este grande lago num circuito turístico de barco.

## Alcobaça

### Praia da Légua

**Morada:** Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

A Praia da Légua está inserida numa paisagem de grande beleza, onde as dunas douradas contrastam com as encostas verdes, a cor das canas que gradualmente se têm vindo a sobrepor à vegetação original, de que ainda subsistem os cardos marítimos.

Apesar de ser uma praia muito concorrida, o seu areal extenso e largo proporciona espaço suficiente para todos, sem nunca se sentir demasiada ocupação. O mar, que por vezes tem ondulação forte, é excelente para surf.

### Praia da Polvoeira

**Morada:** Pataias - Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal extenso em forma de baía, rodeado por arribas cobertas de arbustos, a Praia da Polvoeira possui uma beleza deslumbrante que os mais audazes poderão apreciar numa melhor perspetiva se subirem à enorme formação rochosa que a separa da sua vizinha Praia de Paredes da Vitória, situada a norte. No entanto, o acesso mais comum faz-se a partir da estrada florestal paralela à costa, que termina numa zona de

### Praia fluvial de Fontes

**Morada:** Cabeça Ruiva - Fontes - Abrantes

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

Situada em Cabeça Ruiva junto à albufeira da Barragem do Castelo de Bode, a **Praia fluvial de Fontes** dispõe também de uma piscina flutuante. Dotada de boas infraestruturas de apoio, esta praia fica situada a cerca de 4 kms da aldeia de Fontes que lhe dá nome e a 30 kms de Abrantes.

### Praia da Pedra do Ouro

**Morada:** Pataias - Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Possuindo um areal extenso e dourado que contrasta com as encostas negras, cor das rochas que a rodeiam, a Praia da Pedra do Ouro é um lugar de grande beleza paisagística, a que o moinho abandonado situado na encosta norte acrescenta um toque pitoresco.

Durante a maré baixa, a praia liga-se com a sua vizinha Praia da Polvoeira a sul e possibilita longas caminhadas à beira-mar. Procurada por praticantes de surf, especialmente durante o inverno, a Praia da Pedra do Ouro possui infraestruturas de apoio e bons acessos, sendo o da zona sul o mais seguro.

### Praia de Paredes da Vitória

**Morada:** Alcobaça

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A **Praia de Paredes de Vitória** está limitada por duas encostas



estacionamento muito ampla, de onde em dias de céu limpo se poderá observar os contornos do litoral para sul.

O mar, mais calmo do que nas praias em redor, permite banhos sem perigo e concentra uma grande biodiversidade, de que se destaca a abundância de polvos, na zona de fundos rochosos, no extremo norte da Praia.

### **Praia de Vale Furado**

**Morada:** Alcobaça

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C;

Vale Furado possui uma pequena povoação sazonal e uma praia mais pequena e abrigada do que as suas vizinhas.

Do miradouro, que é simultaneamente um parque de estacionamento, podem-se observar os contornos do litoral mas também aspetos invulgares que a natureza moldou nas arribas. Daqui partem os dois acessos para a praia, sendo o da direita mais fácil e o da esquerda íngreme e sinuoso, acompanhado por uma ribeira que termina numa pequena cascata.

Apesar de não ter vigilância e das infraestruturas serem muito reduzidas, a qualidade da praia e o valor paisagístico envolvente são inegáveis.

## **Arganil**

### **Praia fluvial da Benfeita**

**Morada:** Benfeita - Arganil

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada no centro da aldeia do xisto de Benfeita, a **Praia fluvial da Benfeita** está localizada no ponto de união entre as Ribeiras da Mata e do Carvão no concelho de Arganil. Esta zona balnear possui um areal e boas infraestruturas de apoio, que incluem um polidesportivo, e beneficia ainda da localização privilegiada em plena Serra do Açor, onde se destacam outros locais de grande beleza como a Fraga da Pena ou a Mata da Margaraça.

### **Praia fluvial de Coja**

**Morada:** Coja - Arganil

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia fluvial de Coja está situada numa zona tranquila e de grande beleza paisagística nas margens do Rio Alva, onde foram

cobertas de vegetação, onde predomina a acácia, bem conhecidas dos praticantes de parapente pelas excelentes condições que oferecem para este desporto.

Na zona central, junto à pequena povoação situa-se a área mais concorrida da praia, onde se concentram as infraestruturas de apoio como as esplanadas, restaurantes e parque infantil.

O areal vasto é banhado por um mar de ondulação forte, ideal para o surf, e possui no extremo norte uma enorme formação rochosa designada por "castelo", que a separa da vizinha Praia da Polvoeira.

### **Praia de Água de Madeiros**

**Morada:** Alcobaça

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Com um areal extenso cercado por arribas altas, a Praia de Água de Madeiros possui infraestruturas de apoio completas que incluem bar, restaurante e a possibilidade de alugar cavalos para passear entre o pinhal que a rodeia. Na área abrigada, onde existem fabulosos estratos sedimentares de calcário, desagua uma ribeira onde as crianças adoram brincar.

Do acesso ao areal avista-se o Farol de São Pedro de Moel, localidade situada a uma distância de cerca de 3 kms, a estância balnear mais animada das redondezas.

### **Praia fluvial da Cascalheira - Secarias**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia fluvial da Cascalheira está situada nas margens do Rio Alva, a 500 metros da localidade de Secarias, que por sua vez fica a apenas 3,5 kms da vila de Arganil (sede de concelho).

Esta praia, que também possui um parque de merendas, está inserida numa zona muito arborizada por amieiros que proporcionam sombras agradáveis e a tornam um espaço de lazer muito agradável nos dias quentes de verão.

### **Praia fluvial de Piódão**

**Morada:** Piódão - Arganil

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

A Praia fluvial do Piódão está situada junto à aldeia histórica que lhe dá o nome, cujas casas construídas em xisto estão incrustadas numa das vertentes da Serra do Açor, numa disposição que faz lembrar um presépio.

contruídos diversos açudes que deram origem aos espelhos de água que aqui existem.

Com condições para a prática de diversas atividades recreativas e parque de merendas, esta praia é um excelente local de lazer onde nem falta um Parque de Campismo para aqueles que pretendem permanecer mais algum tempo.

### **Praia fluvial de Pomares**

**Morada:** Arganil

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

**Atividades:**

Futebol; VoleiBol;

O xisto que é uma rocha abundante nesta região, foi também o material utilizado na construção da represa e dos acessos desta zona balnear, perfeitamente integrada na Natureza que a envolve, que lhe proporciona uma frescura muito apreciada nos dias quentes de verão.

Nas margens da Ribeira da Moura, a Praia fluvial de Pomares fica situada junto à aldeia que lhe dá nome, a cerca de 29 kms de Arganil (sede de concelho).

Inserida numa zona de grande beleza paisagística, junto a uma ponte do século XVIII e com vista para a Serra do Açor, esta zona balnear possui boas condições de acessibilidade e infraestruturas de apoio, a que se soma o Parque de Campismo existente nas proximidades.

## **Aveiro**

### **Praia de São Jacinto**

**Morada:** São Jacinto - Aveiro

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia de São Jacinto está situada junto ao Canal da Barra, no extremo sul de uma longa faixa de terra que separa a Ria de Aveiro do mar. Para quem está em Aveiro, o transporte mais rápido para chegar a São Jacinto é o barco que atravessa a Ria em ligações regulares, já que para vir de automóvel é necessário ir até à Torreira ou Ovar, onde existem pontes, e depois voltar para sul.

Nos limites da Reserva Natural das Dunas de São Jacinto, área protegida onde se conservam espécies de fauna e flora únicas, esta praia possui um areal extenso, em estado quase selvagem.

Nem sempre vigiada, a Praia de São Jacinto oferece excelentes condições para a prática de surf, e para longas caminhadas, num areal que se estende para norte sem fim à vista.

## Caldas da Rainha

### Praia da Foz do Arelho - Mar e Lagoa

**Morada:** Caldas da Rainha

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Na confluência da Lagoa de Óbidos com o mar, a Foz do Arelho oferece a possibilidade de escolha entre dois tipos de praia distintos. De um lado a lagoa, um lugar de grande beleza, ideal para as crianças, devido às águas tranquilas, e para a prática de windsurf, beneficiando do vento que normalmente aqui se faz sentir.

Do outro lado, a praia aberta ao mar, batido e sem grandes correntes, oferece ótimas condições para a prática de surf e possui Bandeira Azul, confirmando a qualidade das suas águas.

## Cantanhede

### Praia da Tocha

**Morada:** Tocha - Cantanhede

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A pequena aldeia piscatória da Tocha transformou-se na segunda metade do séc. XX numa estância balnear concorrida, sem contudo perder a sua identidade. No areal, ainda se encontram os típicos palheiros de madeira assentes sobre estacas, construídos pelos pescadores para guardar os seus utensílios e que, atualmente, restaurados, são simpáticas casas de férias.

Rodeada por dunas preservadas, a Praia da Tocha possui um enorme areal dourado que se prolonga para norte, para a deserta e quase selvagem Praia do Palheiro. O mar com ondulação forte, oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard.

## Coimbra

### Praia fluvial de Palheiros e Zorro - Coimbra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a cerca de 15 kms de Coimbra, na freguesia de Torres de Mondego, a **Praia fluvial de Palheiros e Zorro** possui de areia clara e é uma área de lazer muito apreciada, num espaço de grande beleza natural. A praia tem infraestruturas de apoio bastante completas, que incluem bar, campos de jogos, grelhadores e parque de merendas, e oferece excelentes condições para a prática de diversas atividades como kayak, canoagem, pesca e vôlei de praia.

Esta praia fluvial fica na margem esquerda do Rio Mondego com acesso principal pela aldeia de Palheiros, tendo também um acesso a partir da outra margem através de uma ponte pedonal.

## Figueira da Foz

### Praia da Costa de Lavos

**Morada: Lavos - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada junto à pequena povoação da Costa de Lavos, a sul da Figueira da Foz, a praia do mesmo nome é banhada por mar de ondulação forte, excelente para a prática de surf.

O areal rodeado por dunas possui boas infraestruturas de apoio e acesso facilitado para pessoas com mobilidade reduzida.

### Praia da Leirosa

**Morada: Marinha das Ondas - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Povoação piscatória tradicional, a Leirosa situa-se a sul da Figueira da Foz, a seguir à Praia da Costa de Lavos, existindo entre as duas uma zona dunar abrigada e quase deserta.

A Praia da Leirosa possui um areal muito vasto banhado por forte ondulação marítima, com boas condições para a prática de surf mas também para banhos, uma vez que não existem fundões ou correntes.

### Praia da Tamargueira

**Morada: Buarcos - Figueira da Foz**

### Praia da Cova Gala

**Morada: Gala - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

A sul da Figueira da Foz, de que dista poucos quilómetros, a **Praia da Cova-Gala** possui um extenso areal separado por esporões construídos para sustentar o avanço do mar, tornando-o mais calmo, servindo simultaneamente de barreira ao vento.

A zona sul da Praia rodeada pelas dunas e pela mata tem pouca afluência mas a restante área, junto às casas, é mais procurada pelos banhistas.

Com boas condições para a prática de surf e bodyboard, esta praia costuma ser palco de diversas provas das duas modalidades.

### Praia da Murtinheira

**Morada: Murtinheira - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada a norte do Cabo Mondego, a Praia da Murtinheira é um belíssimo espaço natural em que quase não se nota a intervenção humana. Com um areal muito extenso rodeado por dunas é uma das melhores praias para o surf na região, sendo sobretudo frequentada por jovens da Figueira da Foz.

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Em Buarcos, a **Praia da Tamargueira** é conhecida internacionalmente por ter a onda mais comprida da Europa. Trata-se de uma onda muito longa com várias secções, algumas delas tubulares, que em dias clássicos rola desde o Cabo Mondego e que é muito apreciada pelos praticantes de surf.

Com boas infraestruturas de apoio, esta praia é muito concorrida durante os meses de verão.

**Praia de Quiaios**

**Morada: Quiaios - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a Norte da Figueira da Foz, a Praia de Quiaios possui um longo areal rodeado por dunas cobertas de vegetação. O mar com ondulação bastante forte é por vezes perigoso para banhos, mas muito apreciado pelos praticantes de surf e bodyboard, tendo-se realizado aqui diversas competições destas duas modalidades.

**Praia do Relógio**

**Morada: Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Durante a primeira metade do séc. XX, a Figueira da Foz era uma das principais estâncias balneares de Portugal, frequentada pelas famílias abastadas da região norte. Hoje em dia, continua a ser uma cidade agitada e cosmopolita, apesar de ter perdido parte desse fulgor.

O areal larguíssimo que ladeia a Avenida 25 de Abril inclui diversas praias mas apenas a Praia do Relógio, assim designada devido à Torre situada nas imediações, foi galardoada com a Bandeira Azul 2011. No areal, existem vários recintos desportivos onde se disputam campeonatos internacionais, como o Mundialito de Futebol de Praia, e o mar de ondulação forte costuma ser palco de competições de surf, vela e motonáutica.

A Serra da Boa Viagem, que lhe serve de cenário de fundo, possui um parque florestal onde se podem fazer agradáveis passeios pedestres, seguindo os trilhos existentes, e desfrutar de perspetivas deslumbrantes sobre o litoral, a partir do Miradouro da Vela.

**Praia de Buarcos**

**Morada: Buarcos - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O Cabo Mondego é um prolongamento até ao mar das montanhas da Serra da Boa Viagem, protegendo o extenso areal da Praia de Buarcos dos fortes ventos de norte, tornando o mar mais calmo e com boas condições para a prática de windsurf.

Outrora uma tranquila povoação piscatória, hoje em dia o turismo é a principal atividade em Buarcos, uma vila animada que se abre para o mar na Avenida Marginal, onde a agitação é constante.

**Praia do Cabo Mondego**

**Morada: Cabo Mondego - Buarcos - Figueira da Foz**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 18; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada perto de Buarcos no concelho de Figueira da Foz, a Praia do Cabo Mondego possui um bom areal e oferece excelentes condições para a prática de surf.

## Góis

### Praia Fluvial da Peneda/Pego Escuro - Góis

**Morada:** Góis

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada em Góis e com acesso rápido ao centro histórico da vila, a **Praia fluvial da Peneda/Pego escuro** possui uma vasta área relvada nas margens do Rio Ceira, com boas infraestruturas de apoio. Enquadrada por uma paisagem imponente com serras majestosas, esta praia insere-se numa área de grande beleza natural onde nem falta uma ilha de areia no meio do rio a dar uma nota pitoresca.

## Guarda

### Praia fluvial de Aldeia Viçosa

**Morada:** Aldeia Viçosa - Guarda

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Inserida num ambiente idílico, a Praia fluvial de Aldeia Viçosa, recebeu o nome da pequena povoação que fica nas suas imediações. Situada num vale formado pelo Rio Mondego, esta praia com excelentes condições é uma área de lazer muito apreciada, abastecida pelas águas límpidas deste curso de água, que nasce ali bem perto na Serra da Estrela.

## Ílhavo

### Praia da Barra

**Morada:** Gafanha da Nazaré - Ílhavo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto ao pontão que marca a entrada do Porto de Aveiro e onde desagua a Ria, a Praia da Barra possui um extenso areal e oferece boas condições para a prática de diversos desportos como o surf, bodyboard, kitesurf, vela e pesca desportiva. Muito procurada pelos banhistas, esta é uma zona bastante agitada durante o verão, com a animação a prolongar-se noite dentro, nos muitos bares e festas.

### Praia fluvial de Canaveias

**Morada:** Canaveias - Góis

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância;

Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia fluvial de Canaveias está situada nas margens do Rio Ceira, a cerca de 6 kms de Góis. Com amplas zonas relvadas e excelentes infraestruturas de apoio, onde não faltam um parque infantil e um parque de campismo, este é o local perfeito para descansar em pleno contacto com a Natureza.

### Praia fluvial de Valhelhas

**Morada:** Valhelhas - Guarda

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Em pleno Parque Natural da Serra da Estrela, a Praia fluvial de Valhelhas aproveita o curso do Rio Zêzere, numa área de grande beleza paisagística. Esta praia é um complexo de lazer dotado de excelentes infraestruturas de apoio, que oferece ótimas condições para desfrutar de uns momentos de lazer e descontração na frescura das águas do rio.

Nos fins de semana de verão por vezes a animação prolonga-se pela noite fora, com espetáculos musicais que atraem muita gente a este cenário natural.

### Praia da Costa Nova

**Morada:** Costa Nova - Ílhavo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A imagem mais pitoresca da Costa Nova é a da sua marginal onde se alinham os palheiros de madeira, pintados de riscas de cores fortes alternadas com o branco. Construídos pelos pescadores para abrigo ou armazenagem de apetrechos de pesca, estes palheiros, restaurados, são hoje em dia agradáveis casas de férias.

Banhada por um mar agitado, muito apreciado pelos surfistas, a



Junto à praia destaca-se o imponente Farol de Aveiro, construído há mais de um século e que com 62 metros de altura é o mais alto de Portugal.

**Praia da Costa Nova do Prado** possui um vasto areal que se prolonga para sul em direção à Praia da Vagueira, onde os apreciadores de caminhadas se podem exercitar. Do outro lado da estrada, a Ria de Aveiro com as suas águas tranquilas, ótimas para a prática de vela e windsurf, proporciona uma paisagem completamente diferente.

## Leiria

### **Praia de Pedrógão**

**Morada: Coimbra - Leiria**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Entre o pinhal e o mar, o extenso areal da Praia de Pedrogão prolonga-se para norte pela desértica Praia do Fausto e para sul até à Praia da foz do Rio Lis, sempre a perder de vista entre o silêncio, as dunas e os pinhais.

Num espaço tão vasto é possível abranger os mais diversos interesses, desde aqueles que pretendem apenas descansar aos mais desportistas que aqui podem praticar windsurf ou jogar andebol de praia. Para os que procuram férias mais agitadas, os restaurantes e bares da marginal asseguram a animação noturna, que é pontualmente completada por diversos espetáculos e concertos que atraem muita gente jovem.

## Lourinhã

### **Praia da Areia Branca**

**Morada: Lourinhã**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O mar agitado da Praia da Areia Branca oferece excelentes condições para a aprendizagem e prática de surf e bodyboard.

Sendo a mais conhecida do concelho de Lourinhã, esta é também a praia mais animada devido aos numerosos bares e restaurantes situados no passeio marítimo existente ao longo do extenso areal e pela presença de numerosos jovens que ficam alojados na Pousada de Juventude aí existente.

### **Praia de Valmitão**

**Morada: Ribamar - Lourinhã**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Duches;

### **Praia de Porto Dinheiro**

**Morada: Lourinhã**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada junto a uma pequena povoação piscatória onde se encontram bons restaurantes, a Praia de Porto Dinheiro está abrigada por arribas onde se encontraram alguns vestígios de pegadas de dinossáurios, que remontam ao período Jurássico.

A praia, normalmente muito tranquila, regista grande afluência em agosto, altura em que se realiza a Festa do Mar que inclui a tradicional "vacada" no areal.

### **Praia do Areal Sul**

**Morada: Lourinhã**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal muito extenso e pouco frequentado, a Praia de Valmitão é banhada por um mar de águas límpidas e muito rico em iodo. Oferece boas condições para a prática de diversos desportos náuticos como o surf, mergulho e caça submarina.

**Praia do Peralta**

**Morada: Montoito - Lourinhã**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Abrigada por arribas altas onde foram encontrados fósseis datados do período Jurássico, a Praia do Peralta tem um areal extenso e muito bonito, ideal para agradáveis passeios à beira-mar.

O mar em que abundam os sargos e as douradas atrai os pescadores à linha e possui uma ondulação forte, ideal para a prática de surf.

## Lousã

**Praia fluvial da Bogueira**

**Morada: Casal de Ermio - Lousã**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Perto da aldeia de Casal de Ermio no concelho da Lousã, a **Praia fluvial da Bogueira** insere-se numa paisagem deslumbrante, onde é possível usufruir da natureza em total segurança e tranquilidade. Esta área de lazer junto ao Rio Ceira faz parte da rede de Praias fluviais das aldeias do xisto e possui uma infraestrutura de equipamentos de apoio muito completa, incluindo até campo de jogos, mesas de piquenique e piscina fluvial para as crianças.

**Praia fluvial da Senhora da Piedade**

**Morada: Serra da Lousã (Ribeira de São João)**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Inserida numa belíssima paisagem natural, a praia fluvial de Nossa Senhora da Piedade deve o seu nome à pequena Ermida

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Possuindo um grande areal rodeado por uma zona de dunas, a Praia do Areal Sul fica ao lado da famosa Praia da Areia Branca.

Muito concorrida durante o verão, esta praia banhada por um mar de ondulação forte e por vezes perigosa, possui excelentes condições para a prática de surf, tendo aqui lugar diversas competições desta modalidade.

**Praia do Porto das Barcas**

**Morada: Lourinhã**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Conhecida pelos muitos e excelentes viveiros que aqui se localizam, a **Praia de Porto das Barcas** é um bom local para saborear especialidades gastronómicas confeccionadas à base de marisco.

Bastante tranquila, a praia possui um pequeno cais no extremo norte, de onde é possível apreciar os pequenos barcos que se dedicam à pesca tradicional.

**Praia fluvial da Senhora da Graça**

**Morada: Lousã**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Também conhecida como Praia fluvial de Serpins, a freguesia a que pertence e que dista cerca de 9 kms da Lousã (sede de concelho), a Praia fluvial da Senhora da Graça está situada nas margens do Rio Ceira.

Envolvida pela paisagem verdejante da Serra da Lousã, esta praia possui uma piscina natural principal com prancha de mergulhos para adultos e outra para as crianças, bem como zonas relvadas e de areia, boas condições para a prática de diversas atividades e parque de merendas.

situada nas proximidades e que se destaca na vertente da Serra da Lousã, mesmo em frente ao Castelo de Arouce (também designado por Castelo da Lousã), envolto em lendas e mistérios.

Situada na Ribeira de São João, esta praia possui duas piscinas naturais - uma para crianças e outra para adultos com prancha de mergulhos -, e excelentes infraestruturas de apoio onde não falta um Parque de merendas. Todo o espaço da praia está revestido com lajes de xisto e é totalmente acessível a pessoas com mobilidade reduzida.

## Mação

### Praia fluvial do Carvoeiro

**Morada:** Carvoeiro - Mação

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A praia fluvial do Carvoeiro está situada na ribeira que atravessa a povoação do mesmo nome, a cerca de 25 quilómetros para nordeste da vila de Mação, sede de concelho. Ideal para descansar num ambiente em que o ar é puro e renovado pelos pinheiros que predominam na vegetação, esta área de lazer possui infraestruturas completas com piscina para crianças e equipamentos de apoio a pessoas com mobilidade reduzida.

## Marinha Grande

### Praia da Vieira

**Morada:** Vieira de Leiria - Marinha Grande

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Vieira de Leiria é uma tradicional povoação de pescadores que ainda se dedicam à faina, saindo para o mar de manhã bem cedo para trazer os fresquíssimos ingredientes utilizados pelos restaurantes locais na preparação de especialidades gastronómicas como as caldeiradas e o arroz de marisco.

A Praia da Vieira é também uma agradável estância de veraneio, dotada de ótimas infraestruturas de apoio, que incluem um Parque aquático muito apreciado pelos mais jovens. O mar com ondulação bastante forte é ideal para a prática de surf.

### Praia de São Pedro de Moel

**Morada:** Marinha Grande

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada entre o pinhal e o mar, São Pedro de Moel é uma praia esplêndida, abrigada numa concha de casario cheio de bom gosto e de ar aristocrático.

Ideal para os amantes dos desportos ao ar livre, pelas várias opções que aqui podem encontrar como a magnífica piscina oceânica sobre o mar, o voleibol de praia, o surf, que pode ser praticado durante todo o ano, ou as emoções da pesca desportiva e da caça submarina.

Ao entardecer, as esplanadas e um admirável pôr-do-sol anunciam o ambiente elegante, cosmopolita e animado das noites de São Pedro de Moel.

## Mira

### Praia de Mira

**Morada:** Mira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Designada por Palheiros de Mira, devido às construções de madeira utilizadas pelos pescadores, a Praia de Mira era na primeira parte do séc. XX uma aldeia piscatória, cujo quotidiano se poderá conhecer no Museu Etnográfico, a funcionar precisamente num palheiro restaurado.

Hoje em dia, é uma estância balnear concorrida, com areias brancas e finas rodeadas por dunas e banhadas pela ondulação forte do Oceano Atlântico, que atrai muitos surfistas. Para lá das dunas, a Mata Nacional, onde o aroma a pinheiro predomina, esconde a Lagoa da Barrinha, com águas serenas, excelentes para a vela, canoagem ou windsurf.

## Murtosa

### Praia da Torreira

**Morada:** Murtosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por dunas, a Praia da Torreira situa-se no cordão litoral que separa a Ria de Aveiro do mar, localização que permite aos veraneantes, sem grandes deslocções, optar pelo mar bravo, bom para o surf, ou pelas águas tranquilas da Ria, ideais para a vela ou windsurf.

Inserida num enorme areal que se estende por cerca de 25 km sem interrupção desde São Jacinto, a sul, e o Furadouro, a norte, a Praia da Torreira conserva ainda a tradição da pesca artesanal, num vai e vem de barcos coloridos. Esta atividade, embora já não tenha a expressão de outros tempos, está na origem das saborosas especialidades gastronómicas em que a enguia de escabeche ou em caldeirada é o prato mais característico.

### Praia do Monte Branco

**Morada:** Torreira - Murtosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

### Praia do Poço da Cruz

**Morada:** Mira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

Com um areal muito extenso e pouco frequentado, a Praia de Poço da Cruz é ainda um lugar ainda preservado, perfeito para um dia tranquilo à beira-mar. Aqui e ali os barcos dos pescadores acrescentam um tom pitoresco à paisagem. O acesso à praia é assegurado por uma estrada que atravessa um ambiente rural, com campos de cultivo e vegetação abundante, onde nem falta uma pequena ribeira.

### Praia do Bico (Murtosa)

**Morada:** Canal da Murtosa / Ria de Aveiro - Murtosa

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada num dos canais da Ria de Aveiro - o Canal da Murtosa - a Praia do Bico é um misto de praia fluvial e de estuário, com um areal de média dimensão e areia fina.

Integrada numa zona em que os meios rural e urbano se cruzam, é uma praia de fácil acesso que na sua envolvente possui diversos equipamentos de lazer e serviços.

Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um extenso areal circundado por um pinhal, a **Praia do Monte Branco** convida a longos passeios tranquilos. Dotada de bons equipamentos de apoio esta praia fluvial é banhada pela Ria de Aveiro e fica situada no concelho da Murtosa, muito perto da Praia da Torreira que já é aberta ao mar.

## Nazaré

### **Praia da Nazaré**

**Morada:** Nazaré

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Sendo sem dúvida a praia mais concorrida do litoral Oeste, a Nazaré é uma das mais tradicionais vilas piscatórias, em que ainda se podem encontrar algumas mulheres vestidas com o tradicional traje de sete saias, a cuidar do peixe que seca ao sol, alinhado sobre estacas.

A praia, completamente integrada na área urbana e rodeada pelo casario da marginal, conserva as tradicionais barracas de lona com riscas de cores fortes. Banhada por um mar normalmente bravo e com ondulação forte, é ideal para o surf e bodyboard.

Para apreciar a beleza da praia em toda a sua extensão vale a pena subir ao Sítio, através do ascensor com mais de cem anos que liga o centro da vila ao seu ponto mais alto.

### **Praia do Salgado**

**Morada:** Nazaré

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Separada da Nazaré pelo Porto de Abrigo, a Praia do Salgado está rodeada por uma arribada escarpada utilizada como rampa de lançamento pelos praticantes de asa delta e parapente.

Com um areal muito extenso e pouco frequentado, a Praia do Salgado é sobretudo procurada por surfistas que neste mar agitado encontram excelentes condições para a prática da sua atividade preferida.

### **Praia do Norte - Nazaré**

**Morada:** Nazaré

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 16;

**Atividades:**

Surf;

Situada a norte do imponente Promontório da Nazaré, mais conhecido por "Sítio", a Praia do Norte não tem vigilância e possui um ambiente agreste e um pouco selvagem, com dunas que preservam a vegetação original. O mar, bravo e perigoso para nadar ou tomar banho, é muito apreciado pelos surfistas que aqui encontram ondas espetaculares.

Uma dessas ondas, com cerca de 30 metros de altura, surfada pelo havaiano Garrett McNamara em novembro de 2011, foi galardoada com o prémio de "**Maior onda de 2011**" no âmbito dos **Billabong XXL Global Big Wave Awards**.

A explicação para a formação destas ondas neste local está na localização do canhão da Nazaré, o maior desfiladeiro submerso da Europa com uma extensão de 200 quilómetros e que chega a atingir os 5000 metros de profundidade. A sua cabeceira, que se encontra a menos de um quilómetro da costa, afeta as características da ondulação quando ela apresenta com uma incidência de oeste dando origem às enormes vagas.

## Óbidos

### Praia d' El Rei

**Morada:** Amoreira - Óbidos

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Na Serra d'el Rei, rodeada por um campo de golfe, junto à Lagoa de Óbidos, uma praia tranquila e ampla espera por si.

As águas límpidas da costa são excelentes para a pesca e bastante procuradas por surfistas, devido à ondulação.

## Oleiros

### Praia fluvial de Açude Pinto

**Morada:** Oleiros

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância;

Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

**Atividades:**

VoleiBol;

Situada na vila de Oleiros, nas margens da Ribeira com o mesmo nome, a Praia fluvial de Açude Pinto é uma área de lazer muito apreciada com boas condições de acessibilidade e completas infraestruturas de apoio, onde não falta um Parque de Merendas, um Parque infantil e equipamentos para a prática de diversas atividades.

Esta zona balnear possui duas piscinas naturais - uma para crianças e outra mais profunda para adultos, áreas relvadas e boas sombras, e nas suas proximidades existe um Parque de Campismo, ideal para quem pretende usufruir de alguns dias de descanso.

## Oliveira do Hospital

### Praia de Alvoco das Várzeas - Oliveira do Hospital

**Morada:** Alvoco das Várzeas - Oliveira do Hospital

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A **Praia fluvial de Alvoco das Várzeas** situa-se num vale verdejante na margem da Ribeira de Alvoco, junto a uma ponte medieval e com vista para a Serra da Estrela oferecendo o cenário ideal para uns momentos de descontração.

A complementar as boas condições naturais existem ainda um parque de merendas, bar e restaurante, campo de jogos, e a possibilidade de praticar diversas atividades como natação, canoagem, passeios pedestres ou de btt.

### Praia fluvial de Avô - Ilha do Picoto

**Morada:** Avô - Ilha do Picoto - Oliveira do Hospital

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância;

Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia fluvial de Avô está situada junto à vila que lhe dá nome, numa zona grande beleza natural em que o Rio Alva se encontra com a Ribeira de Pomares, formando a Ilha do Picoto.

Esta zona balnear possui amplos espaços relvados com areia e relva e boas infraestruturas de apoio, onde não faltam uma piscina infantil e um parque de merendas. Existem também excelentes condições de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida que incluem cadeira e andarilho anfíbios



## **Praia fluvial de São Sebastião da Feira**

**Morada:** Oliveira do Hospital

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

### **Atividades:**

VoleiBol;

para que todos possam usufruir em pleno desta praia.

Situada no concelho de Oliveira do Hospital, na margem direita do Rio Alva, a Praia fluvial de São Sebastião da Feira é uma zona de grande beleza natural onde o verde é a cor predominante. Esta praia fluvial possui um amplo areal e boas infraestruturas de apoio, que incluem equipamentos para que as pessoas com mobilidade reduzida possam usufruir em pleno de todo o espaço.

## **Ourém**

### **Praia fluvial do Agroal**

**Morada:** Formigais - Ourém

### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada no troço médio do Rio Nabão, a Praia fluvial do Agroal está integrada na freguesia de Formigais, concelho de Ourém.

Inserida numa zona verdejante de grande beleza natural, esta praia fluvial está dotada de boas infraestruturas de apoio e é muito procurada nos dias quentes de verão.

## **Ovar**

### **Praia da Barrinha - Esmoriz**

**Morada:** Ovar

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Tradicional povoação piscatória, a Praia de Esmoriz conserva alguns palheiros, típicas casas de madeira construídas no séc. XIX como segunda habitação daqueles que, tendo como principal atividade a agricultura, dedicavam o pouco tempo que lhes sobrava à pesca. A maior parte foi convertida em casas de férias, mas a faina piscatória ainda está bem presente na parte norte da Praia de Esmoriz.

A zona mais procurada pelos banhistas, onde se situam todas as infraestruturas de apoio, está localizada a sul e é designada por Barrinha. É também a melhor área para a prática de surf e bodyboard. Quanto a banhos de mar é necessário tomar cuidado e não sair das áreas vigiadas, pois o mar é muito perigoso.

### **Praia da Cortegaça**

**Morada:** Esmoriz - Ovar

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada por dunas e pinhal, como é característico nas praias desta região, a Praia da Cortegaça possui um vasto areal com boas infraestruturas de apoio e um Parque de Campismo.

Banhada pelo mar de ondulação muito forte, com boas condições para a prática de surf, esta praia possui tradições piscatórias muito antigas.

### **Praia do Areinho**

**Morada:** Torrão do Lameiro - Óvar

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

### **Praia de São Pedro de Maceda**

**Morada:** São Pedro de Maceda - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada a cerca de 11 kms do centro de Ovar, a Praia de São Pedro de Maceda possui um extenso areal dotado de boas infraestruturas de apoio.

Ainda quase em estado natural, esta praia tranquila fica junto ao Parque Florestal é muito procurada pelos surfistas que aqui encontram excelentes condições para a prática do seu desporto de eleição.

### **Praia do Furadouro**

**Morada:** Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Conhecida como praia de pescadores ou de surfistas, consoante a época, o extenso areal da Praia do Furadouro é banhado por uma forte ondulação atlântica.

Rodeada por um pinhal denso, esta praia fica a cerca de 3 km de Ovar, distância que se pode percorrer em bicicleta através da ciclovia. Para lá da área florestal, encontra-se a Ria, cujas águas tranquilas são utilizadas pelos praticantes de windsurf.

## **Pampilhosa da Serra**

### **Praia de Santa Luzia - Pampilhosa da Serra**

**Morada:** Barragem de Santa Luzia - Pampilhosa da Serra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Rodeada por serras verdejantes e imponentes formações rochosas, a Barragem de **Santa Luzia** forma um lago enorme de águas tranquilas, ideal para passeios de barco. Durante a época balnear, encontra-se aqui uma piscina flutuante que permite que todos possam nadar e desfrutar da frescura destas águas em segurança.

Nas imediações há mais animação para descobrir: uma ciclovia, um circuito de manutenção, vários caminhos pedestres, um campo polidesportivo e até um halfpipe de skate para os mais jovens.

### **Praia fluvial de Janeiro de Baixo - Pampilhosa da Serra**

verão (°C): 19; Segurança ou Vigilância;

Situada na zona limítrofe da Ria de Aveiro, junto à EN 327, a Praia do Areinho possui um pequeno areal acolhedor e tranquilo. Com infraestruturas de apoio como bar e restaurante, esta praia oferece também durante a época balnear a possibilidade de alugar outros equipamentos de lazer como gaivotas ou canoas.

### **Praia do Torrão do Lameiro / Marretas**

**Morada:** Torrão do Lameiro - Ovar

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Também conhecida por Praia dos Marretas, a Praia do Torrão do Lameiro possui um extenso areal com cerca de 3kms de areias finas banhadas por um mar agitado, muito apreciado pelos praticantes de surf e bodyboard.

Esta zona está envolvida por uma mata de pinhal e por dunas, que contribuem para criar um ambiente de grande tranquilidade. Aqui ainda é possível assistir à prática da arte xávega, a pesca artesanal com as suas técnicas ancestrais.

### **Praia do Pessegueiro - Pampilhosa da Serra**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Na povoação de Pessegueiro, perto de Pampilhosa da Serra, a praia fluvial do mesmo nome está enquadrada por uma zona de grande beleza natural. Os seus espaços de lazer e descanso são relvados e arborizados de forma a garantir sombra nos dias mais quentes.

Com boas infraestruturas de apoio, que incluem parque e piscina infantil, esta praia fluvial é uma zona de lazer tranquila para todos os visitantes.

### **Praia fluvial de Pampilhosa da Serra**

**Morada: Janeiro de Baixo - Pampilhosa da Serra****Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada nas margens do Rio Zêzere, Janeiro de Baixo, uma das povoações pertencentes à rede das aldeias do xisto, possui uma praia fluvial muito bonita, enquadrada por uma paisagem verdejante que garante a frescura nos dias quentes de verão.

Para além do areal extenso, os seus utentes encontram aqui infraestruturas de apoio completas, com bar, restaurante, parque de merendas e parque de campismo.

Morada: Pampilhosa da Serra

**Website:** <http://www.cm-pampilhosadaserra.pt/pt/go/praias-fluviais>

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada mesmo no centro da vila de Pampilhosa da Serra, nas margens do Rio Unhais, esta praia fluvial possui muitas zonas verdes, que conjugadas com a paisagem envolvente criam um ambiente de grande tranquilidade.

Para além dos serviços existentes na própria vila, a praia possui infraestruturas de apoio muito completas e condições de acessibilidade que permite que todos usufruam da sua frescura.

## Penacova

**Praia fluvial de Reconquinho - Penacova**

**Morada: Penacova**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada em pleno Rio Mondego, a **Praia fluvial de Reconquinho** fica situada a cerca de 1,5 km da vila de Penacova de onde se pode aceder a pé descendo uma colina. Envolta por uma paisagem natural em que o verde é a cor dominante, esta praia fica junto a um Parque de Campismo e possui boas infraestruturas de apoio.

A praia está ligada à outra margem do rio por uma ponte pedonal em madeira muito utilizada também para saltos de mergulho.

**Praia fluvial do Vimieiro**

**Morada: Penacova**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Perto de Penacova, nas margens do Rio Alva, a Praia fluvial do Vimieiro é um local muito aprazível no meio da vegetação frondosa, a que a existência de um moinho de água dá uma nota pitoresca.

Com boas infraestruturas de apoio e uma área para piqueniques, esta praia é o sítio ideal para encontrar a frescura num dia quente de verão.

## Penela

**Praia fluvial da Louçainha**

**Morada: Penela**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Constituída por várias represas naturais com profundidades diferentes, a Praia fluvial da Louçainha está situada na Serra do Espinhal, um lugar verdejante onde reina a absoluta tranquilidade. Ideal para descansar, esta área de lazer que integra a rede de praias fluviais das aldeias do xisto, permite também a prática de diversas atividades como btt, percursos pedestres ou observação da fauna e flora.

## Peniche

### Praia da Consolação

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

O Forte da Praia da Consolação divide-a em duas partes distintas. Do lado sul, encontra-se uma zona de rochas muito rica em iodo. Com uma excelente exposição solar possui excelentes condições terapêuticas, sendo procurada por numerosas pessoas que aqui encontram alívio para doenças de ossos. Do lado norte, a paisagem é completamente diferente. A partir do forte avista-se um largo e areal muito extenso que se prolonga por vários quilómetros em direção a Peniche.

Banhada pelo mar de ondulação forte, esta praia é muito apreciada pelos praticantes de surf e windsurf.

### Praia da Gamboa

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Bandeira Azul;

Situada junto ao farol de Peniche e muito próximo da cidade, a Praia da Gamboa está rodeada por um cordão de dunas coberto de vegetação, que a protegem e tornam mais acolhedora. O areal longo é ideal para caminhadas e prolonga-se sem separações até à Praia da Cova da Alfarroba.

### Praia de São Bernardino

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

Situada numa área urbana e protegida por uma arriba, a Praia de São Bernardino tem um areal acolhedor com bons acessos e possui excelentes infraestruturas de apoio.

### Praia do Carreiro do Mosteiro

**Morada:** Ilha da Berlenga

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C; Restaurante;

**Atividades:**

Mergulho;

Na Berlenga, uma pequena enseada onde aporta o barco termina na pequena Praia do Carreiro do Mosteiro, capaz de fazer as delícias aos veraneantes mais exigentes, com as suas águas calmas e límpidas.

### Praia da Cova de Alfarroba

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada numa baía acolhedora, a Praia da Cova de Alfarroba é uma estância balnear cuidada e muito apreciada, com um areal espaçoso, separado da estrada por um cordão de dunas que embelezam a paisagem.

A praia abrigada é excelente para banhos e possui completas infraestruturas de apoio.

### Praia de Medão - Supertubos

**Morada:** Peniche

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Considerada uma das melhores para a prática de surf e bodyboard, tanto a nível nacional como internacional, a Praia de Medão é conhecida pelas suas ondas de forma perfeita e tubular, sendo por isso também designada por Supertubos. As cristas das ondas são de tal modo longas que criam espaços vazios, verdadeiros tubos, que atraem praticantes destas modalidades oriundos de todas as partes do mundo, ao longo do ano inteiro.

### Praia do Baleal (Peniche)

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia do Baleal é um extenso areal banhado por águas tranquilas, que oferecem boas condições para a prática e aprendizagem de windsurf.

Para tornar a estada mais agradável a todos os que aqui passam o verão, existem também vários campos de ténis, piscinas, discoteca e um centro hípico.

O nome desta praia teve origem num antigo mosteiro que ali existiu e encontra-se situada no fundo de um comprido carreiro, com águas muito transparentes, onde é possível tomar banho, observar peixes e descansar tranquilamente no areal.

A areia de cor rosada devido à erosão do granito, convida a um descanso retemperador de forças, embalado pelo som da água a bater nas rochas circundantes.

## Pombal

### **Praia do Osso da Baleia**

**Morada: Mata Nacional do Urso - Pombal**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia do Osso da Baleia é um vastíssimo areal a perder de vista que se estende em frente à Mata Nacional do Urso.

Muito sossegada e escondida pelas dunas, que a separam da estrada, é uma praia pouco frequentada que tem sido distinguida pela sua qualidade ambiental.

## São Martinho do Porto

### **Praia de São Martinho do Porto**

**Morada: Alcobaça**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal de cerca de 3 km de extensão em forma de concha, a Praia de São Martinho do Porto é uma baía abrigada, em que o mar tranquilo oferece excelentes condições para as crianças e para a prática de desportos náuticos como o windsurf, a vela e a canoagem.

A vila, fundada pelos monges do Mosteiro de Alcobaça no século XIII, teve um grande desenvolvimento ao longo do século XX, tornando-se um centro de veraneio muito procurado e apreciado, em que não faltam numerosos restaurantes onde se podem saborear especialidades gastronómicas como a lagosta suada ou a santola recheada.

## Seia

### Praia fluvial de Lapa dos Dinheiros

**Morada:** Seia

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Em plena Serra da Estrela, a Praia fluvial da Lapa dos Dinheiros deve o seu nome à aldeia a que pertence e está situada na Ribeira da Caniça que é afluente do Rio Alva.

Esta praia fluvial, com boas infraestruturas de apoio, está perfeitamente integrada na natureza, numa zona de grande biodiversidade onde se destaca o Souto da Lapa que possui um valioso conjunto de castanheiros centenários.

Nas imediações, devido ao relevo acidentado, encontra-se uma sucessão de cascatas conhecidas como "quedas de água da Caniça", que podem ser apreciadas a partir do Miradouro.

## Sertã

### Praia fluvial da Ribeira Grande

**Morada:** Sertã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada mesmo no centro da vila da Sertã, a Praia fluvial da Ribeira Grande alia o melhor da natureza aos benefícios de estar no meio urbano, com todas as infraestruturas de apoio nas proximidades.

Dotada de zonas de areal e espaços relvados, esta praia disponibiliza também uma cadeira anfíbia permitindo que as pessoas com mobilidade reduzida desfrutem em pleno de todo este agradável espaço de lazer.

## Sever do Vouga

### Praia fluvial da Quinta do Barco

**Morada:** Paradela do Vouga - Sever do Vouga

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Num cenário natural de grande beleza, a Praia fluvial da Quinta do Barco está situada na margem esquerda do Rio Vouga, perto da povoação de Paradela do Vouga. A área de lazer possui infraestruturas que permitem que todos desfrutem em pleno deste ambiente de natureza pura, incluindo equipamentos de

### Praia fluvial de Loriga - Seia

**Morada:** Loriga - Seia

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Em pleno Parque Natural da Serra da Estrela, a **Praia Fluvial de Loriga** está situada no Vale glacial de Loriga, cujos vestígios ainda hoje são visíveis. Com águas puras e cristalinas que brotam de uma nascente na serra, esta praia está rodeada por um ambiente preservado, numa área de relevo acidentado e grande beleza natural.

Num lugar de muita tranquilidade e sossego, esta praia possui boas infraestruturas de apoio, oferecendo ainda a possibilidade de praticar diversas atividades de aventura e passeios pedestres.

### Praia fluvial do Troviscal

**Morada:** Sertã

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

Situada junto à Ponte do Troviscal, nas margens da Ribeira da Sertã, a Praia fluvial do Troviscal está afastada de qualquer localidade, pelo que aqui é possível usufruir em pleno de um ambiente de tranquilidade em contacto com a natureza.

A zona balnear possui, no entanto, boas infraestruturas de apoio, com parque de merendas e espaços desenvolvidos a pensar nas crianças e nas pessoas com mobilidade reduzida, para que todos possam usufruir em pleno deste agradável espaço.



apoio a pessoas com mobilidade reduzida, desportos radicais e parque infantil.

## Torres Vedras

### Praia da Assenta

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C;  
Restaurante;

**Atividades:**

Mergulho;

Abrigada por altas falésias, a Praia da Assenta é tranquila e acolhedora, sendo o sítio ideal para quem procura férias sossegadas, pois aqui pode conjugar a praia com a ruralidade genuína que caracteriza esta área.

A zona sul do areal é a mais aconselhável para banhos, enquanto a área norte, bastante pedregosa, é excelente para a pesca.

### Praia de Porto Novo

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na foz do Rio Alcabrichel, a Praia de Porto Novo encontra-se no limiar de um vale paradisíaco, entre escarpas cobertas de vegetação luxuriante, que escondem grutas com vestígios pré-históricos. Antigo porto piscatório, esta praia é também conhecida por ter sido o local de desembarque das tropas britânicas que viriam a combater na batalha do Vimeiro, aquando da primeira invasão napoleónica, em 1807.

Muito perto, situa-se o complexo termal do Vimeiro que proporciona diversos atrativos complementares como o campo de golfe, o centro hípico e uma piscina de água aquecida.

### Praia de Santa Rita

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um grande areal limitado por montes e dunas cobertos de vegetação, a Praia de Santa Rita possui duas áreas concessionadas nos seus extremos norte e sul. Muito concorrida, esta praia é banhada por um mar de ondulação forte, ideal para os praticantes de surf e bodyboard.

### Praia da Foz do Sizandro

**Morada:** Cambelas - Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia da Foz do Sizandro situa-se no local onde desagua o rio que lhe dá o nome e possui um extenso areal banhado por um mar vigoroso. Esta praia tranquila é muito procurada pelos adeptos da pesca desportiva e por praticantes de desportos náuticos.

### Praia de Santa Cruz

**Morada:** Torres Vedras

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Santa Cruz possui um areal muito extenso, tomando nomes diferentes de acordo com o concessionário, sendo bem conhecidas as Praias do Navio, do Mirante, do Pisão, da Física, do Centro, de Santa Helena, da Formosa e a Praia Azul. A pureza das águas e areias e a beleza característica que lhe conferem os rochedos pitorescos, fazem de Santa Cruz uma estância balnear muito concorrida.

No extremo sul, as arribas da Ponta da Vigia dão início a um conjunto de rochedos, de que se destaca o Penedo do Guincho, com 30 metros de altura por 100 de circunferência. Na base abre-se num espaço abobadado atravessado pelo mar. Sobranceiros a estes rochedos, existem curiosos socalcos, de onde em dias de atmosfera límpida se pode admirar um vasto panorama que abrange o farol do Cabo Carvoeiro e as Ilhas das Berlengas.

Dotada de infra-estruturas de apoio que incluem a piscina e um fosso olímpico de tiro, a animação durante a época estival é completada por voos turísticos a partir do aeródromo local e por uma série de eventos.

## Vagos

### Praia da Vagueira

**Morada:** Vagos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O extenso areal da Praia da Vagueira ainda hoje é utilizado por pescadores que desenvolvem a sua faina de forma artesanal, embora as juntas de bois que utilizavam para puxar as redes carregadas de peixe tenham sido substituídas por tratores.

Também os banhistas procuram esta praia, que no verão regista grande afluência, sobretudo a zona mais abrigada dos ventos fortes, junto ao pontão. O mar batido, ao gosto dos surfistas, não é muito perigoso.

## Vila de Rei

### Praia fluvial do Bostelim

**Morada:** Vila de Rei

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada no concelho de Vila de Rei, a Praia fluvial do Bostelim fica junto à localidade de Cabeça do Poço, freguesia da Fundada tomando a estrada que segue para São João do Peso.

Com zonas de areia e de solo relvado, esta praia fluvial está dotada de completos equipamentos de apoio, que incluem parque de merendas, churrasqueiras e um parque de campismo rural que a tornam o local ideal para uns dias de descanso em plena natureza.

## Lisboa Região

### Cascais

### Praia do Areão

**Morada:** Vagos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A sul da Praia da Vagueira, a Praia do Areão é uma área quase selvagem, sem qualquer construção, e rodeada por dunas que marcam a separação entre o areal e os campos agrícolas.

É junto a esta zona que se encontra a Mata, um excelente local para agradáveis passeios pedestres, observando algumas espécies da fauna que ainda procuram este espaço como o milhafre, a garça-real, a raposa e a lontra.

### **Praia da Conceição**

**Morada:** Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Mergulho; Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada junto à Capela de Nossa Senhora da Conceição que lhe dá o nome, a Praia da Conceição possui um areal pouco extenso, que durante a maré vazia fica ligado à Praia da Duquesa.

Com bons acessos por escadas ou rampa, junto ao paredão marítimo, esta praia está rodeada de animação garantida pelos diversos restaurantes, bares e esplanadas.

### **Praia da Duquesa**

**Morada:** Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Mergulho; Windsurf; Vela;

Com acesso a partir do centro da vila de Cascais, a **Praia da Duquesa** deve o seu nome ao Palacete dos Duques de Palmela que está situado a poente.

A praia dispõe de bons acessos a partir do paredão marítimo, onde estão localizados os restaurantes, os bares e as esplanadas.

### **Praia da Rainha - Cascais**

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Localizada no centro da vila de Cascais, com acesso direto a partir de uma das ruas principais – a Rua Frederico de Arouca - e próximo da Estação de comboios, a **Praia da Rainha** é um pequeno areal abrigado, encaixado entre falésias com habitações.

Possui infraestruturas de apoio que incluem um bar que garante animação dia e noite.

### **Praia de Carcavelos**

**Morada:** Carcavelos - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

### **Praia da Cresmina ou Pequena do Guincho**

**Morada:** Guincho - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

No limite sul do Parque Natural de Sintra-Cascais, a Praia da Cresmina é como que uma baía rodeada de falésias. Para lá da estrada do Guincho, existe uma vasta área de dunas de grande beleza natural, cuja origem e mutação se deve aos ventos fortes tão característicos do Guincho.

O acesso à praia faz-se por um caminho junto ao Hotel Fortaleza do Guincho. Nas suas imediações encontram-se alguns dos melhores restaurantes de Portugal, conhecidos pelas especialidades de peixe e marisco.

### **Praia da Parede**

**Morada:** Parede - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Mergulho;

Devido a uma combinação excelente de iodo e exposição solar, a Praia da Parede é muito procurada pelas suas propriedades terapêuticas no tratamento das doenças dos ossos, o que levou mesmo a que fosse construído nas suas imediações um Hospital Ortopédico. No entanto, esta praia não é a mais indicada para banhos de mar, devido à grande quantidade de rochedos que possui.

Tendo acesso direto a partir da estrada marginal, ou pela passagem subterrânea, a Praia da Parede possui também diversos restaurantes e esplanadas agradáveis.

### **Praia das Avencas**

**Morada:** Parede - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Rodeada por arribas que se podem apreciar a partir da Estrada Marginal, a Praia das Avencas possui flora e fauna marinha de importância reconhecida, estando prevista a criação de uma zona de interesse biofísico neste local.

Esta praia de extensão reduzida situa-se junto à Praia da Parede e o seu acesso faz-se pela passagem subterrânea que a liga ao Parque de estacionamento, situado a norte da estrada marginal.

### **Praia do Abano**

**Morada:** Guincho - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Enquadrada pelo Forte de São Julião da Barra, a Praia de Carcavelos possui o maior areal da linha do Estoril, onde se costumam realizar campeonatos de voleibol e futebol de praia.

Pela proximidade de Lisboa e facilidade de acessos, Carcavelos é uma praia muito concorrida durante o verão, mas no inverno é também frequentada pelos praticantes de surf e bodyboard, que aqui encontram excelentes condições para estas modalidades.

Junto à Praia, situam-se diversos restaurantes afamados, bem como bares e esplanadas que proporcionam agradáveis momentos de lazer ao sol.

## **Praia Grande do Guincho**

**Morada: Guincho - Cascais**

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### **Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Integrada no Parque Natural de Sintra-Cascais, a Praia do Guincho possui um enquadramento paisagístico de grande beleza, em que as dunas de areia branca contrastam com os contrafortes da Serra de Sintra, que se avista ao fundo.

Por estar exposta aos ventos fortes e possuir forte ondulação, esta praia é muito procurada pelos praticantes de bodyboard e surf. Durante o verão, devido à nortada que aqui se faz sentir, o Guincho é excelente para a prática de windsurf, tendo aqui lugar provas nacionais e internacionais desta modalidade.

Nas imediações, existem excelentes restaurantes especializados em peixe e marisco.

## **Costa de Caparica**

### **Costa de Caparica - Praias da vila**

**Morada: Costa de Caparica - Almada**

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Quem visita a Costa de Caparica terá dificuldade em imaginar a pequena povoação piscatória de casas baixas e ruas pacatas que existiu até há pouco tempo. Na última metade do séc. XX, esta vila conheceu um crescimento acelerado e os seus areais, que até então eram apenas utilizados na faina da pesca, tornaram-se os mais procurados das redondezas de Lisboa. Para isso contribuiu a inauguração da primeira ponte sobre o Tejo em 1966, que tornou mais fácil o acesso à margem sul.

Para proteger o areal e a povoação das investidas do mar, construíram-se diversos esporões, entre os quais se encontra uma série de pequenos areais, separados da vila por um passeio marítimo, muito agradável de percorrer no inverno. As praias, vigiadas, tomam o nome dos diversos concessionários e são

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal de pequena dimensão e abrigado dos ventos fortes, a Praia do Abano situa-se imediatamente a seguir ao Guincho (para quem vem de Cascais), mas não é visível da estrada principal. O acesso faz-se por uma estrada estreita de terra batida, localizada junto a um agradável pinhal onde se situa um restaurante com esplanada.

### **Costa de Caparica - Terras da Costa, Acácias e Medos**

**Morada: Costa de Caparica - Almada**

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

A seguir à vila da Costa da Caparica tem início um extenso areal contínuo que se prolonga por cerca de 30 km até à Fonte da Telha, na sua maior parte integrado na Área de Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica. O areal compreende três grandes áreas - as "Terras da Costa", as "Acácias" e os "Medos", que integram numerosas praias. Sem qualquer divisão natural, vão adquirindo nomes diversos em função do respetivo concessionário ou por terem uma entrada diferente a partir da estrada principal.

Todas as praias têm parque de estacionamento e são servidas por um meio de transporte muito característico - o "Transpraia" - um pequeno comboio aberto, cuja linha tem início na vila da

muito concorridas, pela proximidade dos terminais de transportes públicos.

**Bandeira Azul:** Praia do CDS-Santo António, Praia de São João, Tarquínio-Paraíso/Dragão Vermelho e Praia Nova

**Praia acessível:** Praia do Tarquínio

## Ericeira

### Praia da Calada

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Abrigada por falésias altas, a Praia da Calada é um local muito bonito situado a norte da vila da Ericeira, da qual dista cerca de 10 kms.

O seu areal bastante espaçoso tem áreas delimitadas para a prática de voleibol e futebol e possui infraestruturas de apoio que incluem um parque de estacionamento desnivelado, simultaneamente um excelente miradouro sobre a costa.

### Praia da Ribeira d'Ilhas

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a cerca de 3,5 km da Ericeira, precisamente junto à foz do curso de água que lhe dá nome, a Praia de Ribeira de Ilhas é considerada uma das melhores da Europa para a prática de surf e bodyboard. Desde 1985, é palco de uma etapa do campeonato mundial de surf (WQS).

Encaixada num vale entre arribas altas, a praia possui diversos bares que lhe conferem uma animação adicional.

Costa da Caparica e termina na Fonte da Telha, com diversas paragens ao longo do percurso. Com areais muito vastos, oferecem boas condições para jogar futebol e voleibol ou simplesmente para fazer longas caminhadas. O mar, normalmente tranquilo e convidativo, por vezes tem uma ondulação mais forte propícia à prática de surf ou bodyboard.

De uma ampla escolha, podemos referir as Praias da Morena e da Sereia, famosas pela animação das suas esplanadas, as Praias do Castelo, do Rei e da Rainha, mais familiares, e a Praia da Bela Vista, a primeira a ser reservada para o naturismo em Portugal. A Fonte da Telha, última paragem do Transpraia, está situada na ponta final deste extenso areal e possui uma área com cerca de 2 km de extensão, protegida por uma arriba com 70 m de altura, muito utilizada para descolagem de parapente.

**Bandeira Azul:** Praia da Mata, Praia da Rainha e Praia da Sereia

**Praia acessível:** Praia da Rainha

### Praia da Foz do Lizandro

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na **foz do Rio Lizandro**, a sul da vila da Ericeira, esta praia é um bom local para andar de barco, sendo muito apreciada pelas crianças que gostam de brincar nas pequenas lagoas formadas pelo rio.

Frequentada pelos surfistas que aqui encontram excelentes ondas para a prática do seu desporto favorito, a Praia do Lizandro possui muita animação noturna, garantida pelos bares que lhe dão apoio.

### Praia de São Julião

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Protegida por arribas altas, a **Praia de São Julião** possui um areal muito extenso, com início a cerca de 8,5 kms da Ericeira e prolongando-se para o concelho de Sintra, a sul, a que aliás pertence a maior parte do areal.

Ideal para longas caminhadas pela areia, a Praia de São Julião possui um mar de ondulação forte, ótimo para a prática de surf e bodyboard.

### Praia de São Sebastião

### **Praia de São Lourenço**

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A uma distância de 7km da Ericeira e muito próximo da localidade de Ribamar, a Praia de São Lourenço é famosa pelos muitos restaurantes especializados em peixe fresco e mariscos.

Situada numa baía abrigada, possui boas infraestruturas de apoio e excelentes condições para a prática de surf.

### **Praia do Norte / Algodio (Ericeira)**

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Também conhecida como Praia do Algodio, a Praia do Norte é uma praia urbana limitada pelo molhe da Ericeira. Tendo acesso a partir do centro da vila, esta é uma das praias mais concorridas da região, com uma frequência muito diversificada.

### **Praia dos Coxos**

**Morada:** Ribamar - Ericeira

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Pequena mas muito aprazível, a **Praia dos Coxos** é bastante procurada pelos surfistas devido à forte ondulação que ali se faz sentir. Não sendo vigiada, esta praia é perigosa para banhos por causa das correntes fortes existentes no lado sul.

Morada: Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada num dos extremos da vila da Ericeira, a **Praia de São Sebastião** deve o seu nome à pequena capela branca situada sobre a falésia e junto ao parque de estacionamento.

O areal de pequenas dimensões fica praticamente coberto durante a preia-mar.

### **Praia do Sul ou da Baleia**

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

No extremo sul da Ericeira, junto ao Hotel, a **Praia do Sul** tem cerca de 500 metros de extensão, limitados por um passeio marítimo com diversos bares e restaurantes, onde se podem saborear as especialidades de peixe e marisco da região.

O areal extenso e bastante abrigado é muito procurado pelos banhistas, que poderão ainda usufruir da piscina atlântica aqui localizada.

### **Praia dos Pescadores**

**Morada:** Ericeira - Mafra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Situada bem no centro da vila da Ericeira, a **Praia do Peixe ou dos Pescadores**, é tal como o próprio nome indica utilizada pelos pescadores na sua faina.

É uma enseada acolhedora que durante a época balnear dispõe de vigilância e bar de apoio. Está abrigada dos ventos por um paredão de 40 metros de altura onde se situam diversos restaurantes e marisqueiras.



## Estoril

### Praia da Azarujinha

**Morada:** São João do Estoril - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Muito pequena e abrigada pelas falésias, a Praia da Azarujinha está situada num recanto que forma uma espécie de anfiteatro natural.

O acesso à praia, exclusivamente pedonal, faz-se através de uma escadaria a partir do paredão marítimo, que tem ligação direta à estação de comboios de São João do Estoril.

### Praia das Moitas

**Morada:** Monte Estoril - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Num pequeno areal, limitado pelo passeio marítimo, a Praia das Moitas possui uma piscina atlântica que enche com a água do mar.

Com acesso direto a partir do paredão marítimo, onde se situam diversos bares e esplanadas, esta praia fica também perto da estação de comboios do Monte Estoril.

### Praia do Tamariz

**Morada:** Estoril - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada ao fundo da Alameda do Casino do Estoril, a Praia do Tamariz foi em tempos conhecida como a Praia Elegante, frequentada pela alta sociedade que passava os verões na linha do Estoril. Atualmente, é uma das praias mais concorridas desta zona por ser muito central e estar situada junto à linha de comboio.

A Praia do Tamariz possui serviços de apoio muito completos, que incluem uma piscina atlântica localizada junto ao pontão.

### Praia da Poça

**Morada:** São João do Estoril - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Encaixada entre duas elevações da costa, a Praia da Poça situa-se na zona de São João do Estoril junto ao Forte Velho.

A praia possui bons acessos a partir da estrada marginal, um parque de estacionamento e uma zona pedonal que permite a ligação com as outras praias, onde se situam diversos bares e esplanadas.

### Praia de São Pedro do Estoril

**Morada:** São Pedro do Estoril - Cascais

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

Abrigada entre ravinas de grande beleza, a Praia de São Pedro do Estoril é muito procurada pelos praticantes de bodyboard ao longo de todo o ano.

Com bons acessos, pela rampa que parte do parque de estacionamento localizado no alto da ravina ou pela passagem subterrânea para quem chega de comboio, esta praia é uma das mais concorridas da linha do Estoril durante o verão.

## Oeiras

### Praia da Torre

**Morada:** Av. Marginal, Oeiras, Alto da Barra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Em forma de concha abrigada junto ao Forte de São Julião da Barra, a Praia da Torre é procurada por famílias com crianças, devido à placidez das suas águas.

No areal, existe um restaurante moderno que prolonga a animação pela noite dentro. Junto à praia, a Piscina oceânica de Oeiras é um atrativo complementar.

### Praia de Santo Amaro

**Morada:** Av. Marginal, Oeiras

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada em frente ao agradável Jardim de Oeiras, a Praia de Santo Amaro é uma baía com um areal extenso, ladeado por um passeio marítimo, ideal para passeios a pé ou de bicicleta.

Muito apreciada durante o inverno pelos surfistas que aqui encontram uma onda direita única, é no verão que a Praia de Santo Amaro se enche de gente que chega facilmente de carro ou de comboio. Nas noites mais quentes a animação prolonga-se pela noite dentro, já que o areal está constantemente iluminado.

## Sesimbra

### Praia da Lagoa de Albufeira

**Morada:** Sesimbra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Vela;

Separada do mar pelas enormes dunas, situadas no extremo sul do areal de quilómetros que tem início na Costa da Caparica, a Lagoa de Albufeira, rodeada de pinhais, possui águas tranquilas, ideais para as crianças e para a prática de windsurf, vela e kitesurf.

Alimentada pela água do mar, a renovação das águas da Lagoa faz-se através de um pequeno canal onde se formam por vezes correntes perigosas. Do lado do mar, encontra-se uma praia de areia mais grossa e com ondulação forte, excelente para a prática de surf e bodyboard.

### Praia de Paço de Arcos

**Morada:** Av. Marginal, Paço de Arcos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Andebol; Futebol; VoleiBol;

### Praia de Sesimbra

**Morada:** Sesimbra

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Vila piscatória tradicional, Sesimbra tornou-se ao longo do séc. XX uma estância balnear muito apreciada, frequentada sobretudo por famílias que aqui possuem as suas casas de férias ou de fim de semana.

Sendo uma baía abrigada, banhada por um mar tranquilo, a Praia de Sesimbra é segura, ideal para crianças e muito procurada também pelos praticantes de windsurf e de pesca

## Praia do Meco ou do Moinho de Baixo

**Morada: Meco - Sesimbra**

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-19 °C; Restaurante; Naturismo; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### Atividades:

Surf; Bodyboard;

### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Junto à aldeia do Meco, que lhe deu o nome que a popularizou, a Praia do Moinho de Baixo foi uma das primeiras a possuir uma zona devidamente assinalada e licenciada para a prática do naturismo, numa área que se estende para as Praias da Tramagueira e do Rio da Prata, as últimas do longo areal que tem início na Costa de Caparica.

O mar, que por vezes tem uma ondulação muito forte, oferece boas condições para a prática de surf, bodyboard e windsurf.

## Setúbal

### Praia da Figueirinha

**Morada: Setúbal**

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

### Atividades:

Windsurf;

### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Tendo como cenário a belíssima Serra da Arrábida, a **Praia da Figueirinha** é uma das mais conhecidas e procuradas da região, pela facilidade de acesso e tranquilidade das suas águas.

Esta praia possui um areal extenso, que na maré baixa se prolonga mar adentro por uma língua de areia, dando origem a uma espécie de enseada, onde se costuma praticar windsurf.

### Praia do Portinho da Arrábida

**Morada: Serra da Arrábida - Setúbal**

### Caraterísticas e Serviços:

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

### Atividades:

Mergulho;

Situada no Parque Natural da Serra da Arrábida, a Praia do Portinho é uma das mais bonitas de Portugal. As suas areias brancas e finas e os variados tons de azul das águas límpidas contrastam com a verdejante vegetação da Serra, formando um belíssimo cenário que convida ao repouso.

Nesta baía tranquila é possível praticar mergulho para observar a diversidade marinha, estando no entanto interdita a caça

submarina.

O extenso areal, limitado pelo Porto de Abrigo no extremo oeste e pela Praia do Caneiro na outra ponta, vai tomando diversos nomes em que se destacam as Praias do Ouro e da Califórnia que ostentam a Bandeira Azul e o galardão de Praia Acessível.

### Praia dos Lagosteiros

**Morada: Cabo Espichel - Sesimbra**

### Caraterísticas e Serviços:

Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C;

Rodeada pelas falésias do Cabo Espichel, a Praia dos Lagosteiros situa-se num local de grande beleza.

Acessível por um trilho, a praia, coberta de calhau numa grande parte, tem como principal atração os trilhos de pegadas de dinossaúrios bem visíveis, que se conservam nas rochas das arribas que a circundam.

### Praia de Galapos

**Morada: Setúbal**

### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

### Atividades:

Mergulho;

Envolvida pela deslumbrante paisagem da Serra da Arrábida, a Praia de Galapos é uma das mais bonitas da região, está abrigada pelas arribas que a protegem de ventos, mantendo a tranquilidade das suas águas.

submarina pois o fundo do mar é também considerado reserva natural.

## Sintra

### **Praia da Adraga**

**Morada: Almoçageme - Sintra**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Encravada entre arribas caprichosamente esculpidas pelo mar, a Praia da Adraga, muito procurada durante o verão, é também um belo local para passeios fora da época banhar. Encontra-se aqui um ambiente natural e preservado, a que as rochas, grutas e túneis acrescentam um tom pitoresco.

O acesso faz-se por uma estrada a partir de Almoçageme, que termina no parque de estacionamento junto ao Restaurante da Praia.

### **Praia das Maças**

**Morada: Colares - Sintra**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Segundo a tradição o nome desta praia teve origem nas maçãs que chegavam ao areal, transportadas pela Ribeira de Colares que aqui vem desaguar.

Bastante concorrida durante o verão, possui um areal espaçoso que é palco de diversa animação desportiva e um mar de ondulação forte, com boas condições para a prática de surf.

Frequentada pelas gentes das redondezas e por famílias que aqui têm as suas casas de férias, a Praia das Maças possui durante os meses de verão um acesso direto e pitoresco a partir da vila de Sintra, proporcionado pelo elétrico tradicional cujo percurso foi recentemente recuperado.

### **Praia Grande - Sintra**

**Morada: Colares - Sintra**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Tal como o seu nome indica, trata-se de uma praia ampla, muito frequentada pelos praticantes de surf e bodyboard, constituindo escala obrigatória nos campeonatos destas modalidades.

### **Praia da Ursa**

**Morada: Azóia - Sintra**

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 17 °C;

Situada perto do Cabo da Roca, a Praia da Ursa tem como acesso uma estrada de terra batida, seguida de um caminho sinuoso e íngreme que, por fim, termina neste areal tranquilo e pouco frequentado.

Apesar do percurso perigoso, o esforço é recompensado pela soberba paisagem que se pode apreciar, dominada pelas enormes formações rochosas existentes na praia. Deve o seu nome precisamente a um destes rochedos, cujo formato faz lembrar um urso.

### **Praia do Magoito**

**Morada: Sintra**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 17-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Situada num vale profundo e encaixada entre arribas grandiosas, de onde se pode desfrutar de uma paisagem belíssima, a Praia do Magoito possui um acesso bastante íngreme, mas a sua beleza livre de poluição e a riqueza em iodo compensam bem a descida.

Com ondulação forte, excelente para a prática de surf, a praia tem também ótimas infraestruturas de apoio que garantem o conforto dos banhistas.

No extremo norte da Praia Grande, encontra-se uma das maiores piscinas de água salgada da Europa, com cerca de 100 metros de comprimento, pertencente ao Hotel das Arribas.

Como curiosidade, não deixe de observar os vestígios da presença dos dinossauros que estão gravados na arriba sul da praia, em que é perfeitamente identificável uma jazida de onze trilhos de pegadas.

## Madeira

### Funchal

#### Praia do Areeiro

**Morada:** Funchal

##### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

A **Praia do Areeiro** é uma pequena extensão de areia negra e calhaus rolados, enquadrada por arribas que está situada a cerca de 2kms de Câmara de Lobos e a 6kms do centro do Funchal, (sendo a mais ocidental deste concelho).

Dotada de infraestruturas de apoio, a Praia do Areeiro tem acesso pedonal através da promenade da Praia Formosa, sua vizinha, ou pelas escadas junto ao Hotel Orca Praia.

### Ilha da Madeira

#### Complexo Balnear do Lido

**Morada:** Funchal Ilha da Madeira

##### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

##### **Atividades:**

Mergulho;

##### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O **Lido** é a zona balnear mais famosa do Funchal e situa-se numa área de litoral rochoso, na zona oeste da cidade. Com duas piscinas de água salgada renovada diariamente, o complexo disponibiliza também o acesso ao mar por escadas, para todos aqueles que preferem nadar no oceano. Esta zona balnear possui excelentes infraestruturas de apoio, e beneficia de uma situação privilegiada numa área muito frequentada por turistas, onde se concentram diversos hotéis, bares e restaurantes.

#### Praia da Ponta do Sol

**Morada:** Ponta do Sol - Ilha da Madeira

##### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância;

A **Praia da Ponta do Sol** está situada na vila e concelho do

#### Zona Balnear do Clube Naval do Funchal

**Morada:** Funchal Ilha da Madeira

##### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Bandeira Azul; Duches;

##### **Atividades:**

Mergulho;

Situada a oeste do Funchal, a Zona Balnear do Clube Naval dista cerca de 3 quilómetros do centro da cidade. Integrada no litoral rochoso, esta zona balnear permite o acesso ao mar por uma pequena área com calhaus rolados ou por escadas. O complexo integra também piscina de água salgada, clube de mergulho e completas infraestruturas de apoio, incluindo campos de jogos para squash e futebol.

#### Praia da Banda d'Além

**Morada:** Machico

##### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

##### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

##### **Atividades:**

Futebol; VoleiBol;

Situada na Baía de Machico, a **Praia da Banda d'Além** surpreende pela sua areia fina e de cor amarela, inusitada nesta ilha e que foi importada de outras paragens. Com boas infraestruturas de apoio e vários equipamentos para lazer e desportos, esta é uma praia muito procurada, sobretudo aos fins de semana.

#### Praia da Ribeira de Natal

**Morada:** Caniçal - Machico

##### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada no concelho de Machico, a **Praia da Ribeira de Natal**

mesmo nome na zona oeste da Ilha da Madeira. Esta pequena praia de calhaus rolados insere-se numa enseada abrigada entre escarpas e muito soalheira. Conhecida pelo seu bom clima ao longo de todo o ano e pelas temperaturas amenas da água e do ar, esta praia possui boas infraestruturas de apoio.

### **Praia dos Reis Magos**

**Morada:** Caniço - Santa Cruz

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

De dimensão reduzida, mas muito agradável e com um bonito enquadramento natural, a **Praia dos Reis Magos** está situada no Caniço, concelho de Santa Cruz. Com águas límpidas, esta praia possui boas infraestruturas de apoio, bem como espaço para a prática de desportos.

### **Zona Balnear da Barreirinha**

**Morada:** Funchal

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

A Zona Balnear da Barreirinha está situada junto à parte mais antiga da cidade do Funchal, ao lado do Forte de São Tiago. Inserida no litoral rochoso, esta zona balnear dispõe de boas infraestruturas de apoio, piscina de água salgada para crianças e o acesso ao mar faz-se por escadas ou por uma pequena área de calhaus rolados.

### **Zona Balnear da Ponta Gorda - Poças do Governador**

**Morada:** Funchal Ilha da Madeira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com acesso a partir do passeio público marítimo a Zona Balnear da Ponta Gorda ou Poças do Governador como também é conhecida, fica situada na zona oeste do Funchal. Muito bem enquadrada no litoral rochoso, esta zona balnear dispõe de três piscinas de água salgada, uma delas para crianças, parque infantil e bons equipamentos de apoio que garantem o conforto e a segurança de todos os que a frequentam.

### **Zona Balnear da Ribeira do Faial**

**Morada:** Santana Ilha da Madeira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

fica perto do Caniçal, povoação que está ligada por uma promenade, ideal para caminhadas à beira-mar. Esta zona balnear pouco conhecida é um verdadeiro paraíso dotado de completas infraestruturas de apoio.

### **Praia Formosa - Funchal**

**Morada:** Funchal Ilha da Madeira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na zona oeste da cidade do Funchal, a Praia Formosa possui uma área de calhaus rolados e outra de areia negra e fina. Acessível por transportes públicos e com boas infraestruturas de apoio que incluem parque de estacionamento, parque infantil e áreas para a prática de diversos desportos, esta é uma zona balnear muito concorrida, onde a animação se prolonga pela noite fora.

### **Zona Balnear da Calheta**

**Morada:** Calheta Ilha da Madeira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Windsurf;

A Calheta é uma das poucas zonas balneares da Madeira que possui areia, areia essa que foi importada de outras regiões permitindo a criação desta praia artificial. Banhada por águas mornas e limpas, a zona balnear possui um solário de cimento com cerca de 7.300 metros quadrados, e oferece um diversificado leque de actividades náuticas.

Nas proximidades, situa-se o Porto de Recreio da Calheta que, com as suas esplanadas e restaurantes, acrescenta ainda mais animação a esta zona balnear, muito procurada ao longo de todo o ano.

### **Zona Balnear da Ribeira Brava**

**Morada:** Ribeira Brava Ilha da Madeira

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada num imponente vale da costa oeste da ilha da Madeira, a vila da Ribeira Brava tem uma frente-mar que acompanha toda a localidade. Localizada do lado poente e bem perto do centro, a praia de calhaus rolados tomou o nome da vila e possui piscina e boas infraestruturas de apoio. Junto a esta área, a marginal com miradouro é ideal para todos os que gostam de caminhar enquanto desfrutam de belos panoramas sobre o oceano.

### **Zona Balnear das Palmeiras**

**Morada:** Santa Cruz Ilha da Madeira



A Zona Balnear da Ribeira do Faial está situada na foz do curso de água que lhe dá nome, na costa norte da Ilha da Madeira. Para além da pequena praia de calhaus rolados, dotada de bons equipamentos de apoio, esta área de lazer possui parque infantil e campos de jogos onde é possível praticar andebol, futebol e voleibol.

### **Zona Balnear das Poças do Gomes / Doca do Cavacas**

**Morada: Funchal Ilha da Madeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

Poças do Gomes ou Doca do Cavacas é o nome de uma pequena zona balnear rochosa com poças naturais, situada no Funchal, junto ao passeio público marítimo. Esta zona balnear com infraestruturas de apoio distribui-se por vários patamares, e está localizada entre o Lido e a Praia Formosa, oferecendo uma esplêndida vista panorâmica sobre o mar e o Cabo Girão, o promontório mais alto da Europa.

### **Zona Balnear de Ponta Delgada**

**Morada: São Vicente Ilha da Madeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Duches;

#### **Atividades:**

Mergulho;

Situada na costa norte da Ilha da Madeira, a Zona Balnear de Ponta Delgada possui duas áreas distintas com condições para satisfazer todos os banhistas - duas piscinas naturais de água salgada, sendo uma delas para crianças, e uma pequena praia de calhaus protegida por uma baía, para os que preferem nadar no mar. Toda a zona balnear está dotada de equipamentos de apoio que garantem a segurança e o conforto.

### **Zona Balnear de Roca Mar**

**Morada: Caniço de Baixo - Santa Cruz Ilha da Madeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Mergulho;

Na proximidade do limite leste da Reserva Marinha do Garajau, a Zona Balnear de Roca Mar distribui-se por vários patamares sobre as rochas, num cenário de grande beleza. O acesso ao mar é efetuado por escadas, mas este complexo balnear dispõe também de piscina de água salgada e completas infraestruturas de apoio que garantem o conforto e a segurança dos banhistas.

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Localizada em frente à cidade de Santa Cruz, a Zona Balnear das Palmeiras possui uma praia de calhaus rolados e um pontão com escadas que facilita o acesso ao mar e é ideal para mergulhos. Também existem duas piscinas de água salgada, sendo uma delas destinada a crianças e diversos divertimentos que tornam esta zona balnear especialmente atrativa para famílias.

### **Zona Balnear de Galo Mar**

**Morada: Caniço - Santa Cruz Ilha da Madeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Mergulho;

A zona Balnear de Galo Mar está inserida na Reserva marinha do Garajau, uma área muito apreciada pelos praticantes de mergulho. Protegida dos ventos pelas montanhas que a rodeiam, esta área de lazer distribui-se por patamares, acessíveis por escadas ou pelo elevador panorâmico. No nível mais baixo existe uma piscina de água salgada e o acesso ao mar é facilitado pelas escadas, ou pela prancha que faz as delícias daqueles que gostam de treinar os saltos para a água.

### **Zona Balnear de Porto Moniz**

**Morada: Porto Moniz Ilha da Madeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

#### **Atividades:**

Mergulho;

Situadas na costa norte da Ilha da Madeira, as piscinas naturais de Porto Moniz estão inseridas num belíssimo enquadramento paisagístico em que a natureza verdejante, contrasta com as escarpas negras e o azul do mar. As piscinas formaram-se entre as rochas e as suas águas são constantemente renovadas pelas marés. Para que os banhistas possam desfrutar em pleno desta zona balnear, foram construídos e renovados vários equipamentos de apoio, que a dotaram de excelentes condições de segurança.

### **Zona Balnear do Garajau**

**Morada: Garajau Ilha da Madeira**

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Duches;

#### **Atividades:**

Mergulho;

Muito acolhedora, a Zona Balnear do Garajau está inserida numa pequena enseada abrigada pela costa alta e rochosa. Esta praia de calhaus rolados está integrada na Reserva Natural Parcial do Garajau e é muito procurada pelos praticantes de mergulho, que encontram excelentes condições de visibilidade nas suas águas cristalinas. Dotada de completas infraestruturas de apoio, esta zona balnear tem acesso pedonal ou de teleférico.

## Ilha de Porto Santo

### Praia de Porto Santo

**Morada:** Ilha de Porto Santo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 22; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Mergulho; Windsurf; Vela;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Na Costa Sul da **Ilha de Porto Santo**, situada a 40 km para nordeste da ilha principal, encontra-se a única praia com areia do arquipélago da Madeira, que se estende sem interrupção ao longo de 9 km. O areal dourado de grão fino e macio trouxe fama a Porto Santo, pelas propriedades terapêuticas que lhe são reconhecidas no tratamento de problemas ortopédicos e de circulação. A completar o cenário ideal para umas férias de praia, o clima estável e seco com muito sol durante todo o ano e um mar cálido de águas límpidas e tranquilas convidam a banhos prolongados e à prática de uma grande variedade de desportos náuticos.

A Praia de Porto Santo ganha outras designações ao longo dos seus nove quilómetros como **Penedo, Cabeço da Ponta, Calheta, Fontinha, Pedras Pretas ou Ribeiro Salgado**, oferecendo condições que permitem que todos desfrutem dos benefícios das suas águas e areias. Algumas das zonas concessionadas são anualmente distinguidas com a Bandeira Azul em reconhecimento da sua qualidade. As condições de acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida também não foram esquecidas, como prova a atribuição do galardão de "Praia acessível" em zonas determinadas. Abaixo indicamos as zonas concessionadas que ostentam estes galardões:

**Bandeira azul: Fontinha, Cabeço da Ponta e Ribeiro Salgado**

**Praia acessível: Fontinha**

## Porto e Norte

## Braga

### Praia fluvial da Ponte do Bico

**Morada:** Outeiro - Palmeira (Braga)

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida; Praia Acessível;

**Atividades:**

Futebol; VoleiBol;

Devendo o seu nome à ponte que liga os concelhos de Braga e Amares, a **Praia fluvial da Ponte do Bico** está localizada perto da localidade de Outeiro, na freguesia de Palmeira.

Esta zona balnear no Rio Cávado possui um vasto areal e uma zona de relvado, bem como completas infraestruturas de apoio que incluem Parque de merendas com grelhadores cobertos e várias infraestruturas de apoio como bar, casas de banho, chuveiros e posto de primeiros socorros.

Esta praia tem uma particularidade a que se deve ter atenção. Devido à existência de uma mini-hídrica a montante, em alguns períodos do dia pode-se verificar um aumento do caudal do rio, situação que será devidamente assinalada pelos nadadores-salvadores que asseguram a vigilância da zona balnear.

### Praia fluvial de Merelim (São Paio)

**Morada:** São Paio de Merelim - Braga

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15; Segurança ou Vigilância;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia fluvial de Merelim está situada nas margens do Rio Cávado, a cerca de cem metros a jusante da Ponte do Bico. Com infraestruturas de apoio, parque de merendas e parque infantil, esta zona balnear é um espaço agradável, muito procurado nos dias quentes de verão.

## Caminha

### Praia da Gelfa / Forte do Cão

**Morada:** Caminha

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Bandeira Azul;

Junto ao Forte do Cão, a pequena **Praia da Gelfa**, tranquila e sem vigilância, é muito agradável para passeios, sobretudo com as crianças que aqui encontram um pequeno parque infantil para brincar.

O areal, onde os aromas marinhos se misturam com os dos pinheiros da Mata Nacional da Gelfa, está rodeado por dunas atravessadas por passadeiras de madeira que permitem o

### Praia fluvial de Adaúfe

**Morada:** Adaúfe - Braga

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 21; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

**Atividades:**

VoleiBol;

Situada numa zona de grande beleza natural na margem do Rio Cávado, a Praia fluvial de Adaúfe tem uma extensão de cerca de 200 metros que inclui uma zona de areia e uma ampla área relvada, recortada por percursos pedonais acessíveis.

A praia oferece condições para a prática de diversas atividades como o vólei, canoagem e desportos radicais, e excelentes infraestruturas de apoio que incluem prancha de saltos, parque de fitness e um parque de merendas com mesas e assadores.

Em memória de tempos passados e de outras utilizações deste espaço, ainda é possível encontrar aqui um moinho antigo e um engenho para a elevação de água e rega dos campos agrícolas adjacentes.

### Praia de Caminha / Foz do Minho

**Morada:** Caminha

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Numa área de grande beleza junto à foz do Rio Minho, rodeada pelo pinhal da Mata Nacional do Camarido, a Praia de Caminha ou Praia do Camarido está situada no extremo noroeste do

acesso dos peões.

### **Praia fluvial das Azenhas - Vilar de Mouros**

**Morada: Vilar de Mouros (Caminha)**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Envolvida por uma área classificada como Rede Natura 2000, a Praia fluvial das Azenhas situa-se em pleno Rio Coura, num local de grande beleza e frescura, a que as Azenhas que lhe dão nome acrescentam uma nota pitoresca.

A praia, que fica também perto de uma ponte romana, está dotada de infraestruturas de apoio e oferece boas condições para a prática de desportos náuticos.

## **Espinho**

### **Praia da Baía - Espinho**

**Morada: Espinho**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Limitada por dois paredões e com acesso pelo passeio marítimo junto à zona central de Espinho, a Praia da Baía é a mais concorrida da cidade.

Muito frequentada pelos praticantes de surf e bodyboard, que aqui vêm disputar competições destas modalidades, esta praia possui excelentes infraestruturas de apoio, incluindo espaço para a prática de voleibol. É palco de diversas iniciativas de caráter lúdico que a tornam um local de lazer privilegiado.

### **Praia de Paramos**

**Morada: Espinho**

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada perto do mais antigo Clube de Golfe de Portugal, a Praia de Paramos possui um areal enorme, a que só se pode aceder depois de atravessar a pista do Aero-Clube de Espinho, onde é necessário estar atento à sinalização.

Tranquila e com algumas infraestruturas de apoio, esta praia possui boas condições para o surf, sendo muito procurada pelos praticantes desta modalidade.

### **Praias Marbelo, Pop, Azul, Seca e Costa Verde (Frente Azul)**

**Morada: Espinho**

território português.

A sua localização possibilita aos veraneantes a escolha entre a praia de areia fina banhada pelo mar agitado e a zona do rio, com areias mais grossas e águas tranquilas, ideais para as crianças e para a prática de vela e windsurf.

### **Praia da Rua 37 - Espinho**

**Morada: Espinho**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Andebol; Futebol; VoleiBol;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal extenso na zona entre a Rua 37 e a Rua 2, em frente ao Museu Municipal de Espinho, a **Praia da Rua 37** é uma área acessível a todos, que oferece completas infraestruturas de apoio e lazer. A sua areia fina e limpa oferece boas condições para a prática de diversos desportos como o voleibol, um dos mais populares nesta zona balnear.

### **Praia de Silvalde**

**Morada: Espinho**

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada a sul de Espinho, e na continuação do seu areal, a Praia de Silvalde está junto à povoação do mesmo nome, uma freguesia de origens antigas em que os habitantes se dedicavam tradicionalmente à agricultura e à pesca.

O seu espaçoso areal é banhado por uma ondulação marítima excelente para o surf e é frequentado por muitos banhistas, que aqui encontram mais tranquilidade do que na vizinha Praia de Espinho.

**Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16-18 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um clima ameno e 8 km de praias de areias finas, banhadas pelo imenso mar azul, Espinho é uma das principais estâncias balneares do norte do país. Apenas o longo passeio marítimo, de acesso exclusivo aos peões, separa o areal da cidade.

De norte para sul, as Praias sucedem-se e tomam nomes diferentes de acordo com os concessionários. A primeira desta frente urbana é a Praia Marbelo com um areal espaçoso onde se realizam competições de voleibol, andebol e futebol. Seguem-se a Praia Pop, a Praia Azul e a Praia Seca, que por estar próxima das piscinas municipais e da estação de comboios é muito movimentada.

Junto ao primeiro paredão, a Praia Costa Verde é frequentada ano após ano por gerações de famílias. Com boas condições para a prática de surf e bodyboard, possui uma escola que dinamiza a prática destes desportos.

## Esposende

**Praia da Apúlia**

**Morada:** Apúlia - Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Integrada na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende, a Praia da Apúlia possui um enorme areal, rodeado por dunas que o protegem dos ventos mais fortes, onde subsistem os antigos moinhos de vento, transformados atualmente em casas de férias.

Muito procurada durante o verão, esta praia possui completas infraestruturas de apoio e é recomendada pelos próprios médicos pela riqueza em iodo. A abundância de algas é uma das características mais marcantes e esteve na origem de uma das figuras mais pitorescas do litoral norte - o Sargaceiro da Apúlia, assim denominado por se dedicar à apanha do sargaço (nome dado às algas), que era utilizado como fertilizante nos campos agrícolas das redondezas.

**Praia de Ofir**

**Morada:** Ofir - Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Praia de Marinhas-Cepães**

**Morada:** Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal de boas dimensões, rodeado por dunas que marcam a separação dos campos agrícolas, a belíssima Praia de Cepães está inserida na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende.

Embora a ondulação marítima seja bastante forte, esta praia não é no entanto muito aconselhável para a prática de surf, devido à existência de rochas submersas, especialmente na parte norte.

**Praia Suave Mar**

**Morada:** Esposende

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

Rodeada por dunas e pinhais, a Praia de Suave Mar situa-se junto à foz do Rio Cávado, fazendo parte integrante da Área de

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard; Vela;

A sul da foz do Rio Cávado, integrada na Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende, a **Praia de Ofir**, rodeada por dunas e pinhais, é um dos mais belos trechos do litoral norte de Portugal. Uma curiosidade natural são os rochedos que na maré baixa emergem no mar e que pelo seu formato são popularmente designados por cavalos de Fão.

Nos meses de verão a animação não para. Durante o dia, os banhistas preferem a zona central da praia, enquanto os surfistas elegem a zona sul, com melhor ondulação. Pela noite dentro a agitação continua nos muitos restaurantes, bares e discotecas que rodeiam o areal.

Paisagem Protegida do Litoral de Esposende.

Também conhecida como Praia de Esposende, por ter acesso direto a partir desta localidade, a concorrida Praia do Suave Mar é frequentada pelos surfistas ao longo de todo o ano. No verão oferece também boas condições para a prática de windsurf.

## Fafe

**Praia fluvial da Albufeira da Queimadela**

**Morada:** Albufeira da Barragem de Queimadela - Fafe

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

No concelho de Fafe, a albufeira da Barragem de Queimadela abastecida pelas águas do Rio Vizela, é uma excelente área de lazer com condições para a prática de desportos náuticos não poluentes. A Praia fluvial aqui existente possui boas infraestruturas de apoio que incluem acessos e equipamentos de apoio para que as pessoas com mobilidade reduzida também possam desfrutar em pleno deste espaço.

Nas imediações, existe ainda um Parque de Campismo e Caravanismo ideal para passar uns dias em contacto com a natureza.

## Freixo de Espada à Cinta

**Praia fluvial da Congida**

**Morada:** Freixo de Espada à Cinta

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Rodeada pela natureza exuberante do Parque Natural do Douro Internacional, a Praia fluvial da Congida fica situada na grande albufeira formada pela Barragem de Saucelle, junto à fronteira com Espanha.

A praia está integrada num complexo de lazer que inclui a piscina flutuante nas águas da albufeira, as piscinas municipais e diversos equipamentos de apoio. Existe ainda um cais fluvial de onde partem passeios turísticos de barco que sobem o Douro, uma oportunidade para observar a diversidade de vegetação envolvente, procurada por várias espécies de aves que nidificam nas encostas junto ao rio.



## Macedo de Cavaleiros

### Praia fluvial da Fraga da Pegada

**Morada:** Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches;

**Atividades:**

Windsurf; Vela;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na área de Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo, a Praia fluvial da Fraga da Pegada oferece excelentes condições para desfrutar da natureza com toda a segurança e tranquilidade.

Com completas infraestruturas de apoio a que se junta um microclima com temperaturas agradáveis, as águas desta praia são ideais para a prática da natação e de outros desportos náuticos não motorizados como remo, windsurf, canoagem e vela. Na área envolvente é também possível praticar várias atividades como escalada, orientação, passeios pedestres, ou simplesmente observar a riqueza da vegetação envolvente bem como a fauna, em que se destacam as diversas espécies de aves que procuram esta zona.

## Marco de Canaveses

### Praia fluvial de Bitetos

**Morada:** Várzea do Douro - Marco de Canaveses

**Website:** <https://www.cm-marco-canaveses.pt/index.php?info=YTo0OntzOjQ6Im1lbnUiO3M6MzoiY2FtIjtzOjM6Im1pZCI7YTo1OntpOjA7czoxOjlxIjtpOjE7czoyOjI3MSI7aToyO3M6MjoiMzMiO2k6MztzOjM6IjE3OSI7aTo0O3M6MzoiMzEyljt9czozOijjaWQiO3M6MzoiMzEyljt9czozOij2ZXJzYW9fdGFiZWxhIjtzOjY6Im9ubGluZSI7fQ%3D%3D>

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Em pleno Rio Douro, no concelho de Marco de Canaveses, a Praia fluvial de Bitetos está situada num local que antigamente era usado como cais pelos barcos rabelo que transportavam as pipas de vinho entre as quintas e as caves de Vila Nova de Gaia.

A praia possui um areal muito agradável com boas infraestruturas de apoio e condições de acessibilidade para que todos possam usufruir deste espaço.

### Praia Fluvial da Ribeira

**Morada:** Albufeira do Azibo - Macedo de Cavaleiros

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Inserida no belíssimo panorama natural da Albufeira do Azibo, a Praia fluvial da Ribeira é um espaço de lazer muito agradável em que a água atinge normalmente durante o verão uma temperatura acima dos 24°C à superfície. Com um grande relvado multíusos, esta praia está adaptada a pessoas com mobilidade reduzida e dispõe de vários recursos complementares como jardim infantil ou campos de jogos que são por vezes palco de campeonatos de voleibol de praia.

Daqui partem diversos percursos pela área protegida, que poderão ser efetuados a pé ou nas bicicletas, que também se encontram disponíveis para aluguer.

## Matosinhos

### Praia Azul (Angeiras Sul)

**Morada:** Leça da Palmeira - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Temperatura média da água no verão (°C): 19 °; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf;

A Praia Azul possui um areal muito agradável, todo ele circundado pela marginal que facilita o acesso dos veraneantes, e onde estes podem encontrar os equipamentos de apoio de que necessitam para uns agradáveis momentos de lazer. De grande beleza natural, esta praia é banhada por um mar bastante agitado que exige maior atenção aos banhistas.

### Praia da Agudela

**Morada:** Agudela - Lavra - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Envolvida por dunas, atravessadas por passadiços de madeira, a Praia da Agudela é um bonito areal, muito procurado pelas populações da região do Porto. Com muitas rochas, que ficam a descoberto na baixa-mar, esta praia possui boas infraestruturas de apoio e reúne excelentes condições para passar um dia em cheio junto ao mar.

### Praia da Quebrada

**Morada:** Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada numa pequena enseada e protegida por dunas, a Praia da Quebrada possui um areal amplo, com muitas rochas o que exige redobrada atenção para quem vai a banhos já que o mar tem correntes fortes. Nas proximidades, pequenas casas de pescadores acrescentam um tom pitoresco a esta zona balnear.

### Praia das Pedras Brancas

**Morada:** Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19 °; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Constituída por muitas rochas tanto no areal como no mar, a Praia das Pedras Brancas situa-se junto à Avenida Marginal de Agudela e possui bons equipamentos de apoio. Uma nota curiosa é a existência a poucos metros da costa de um submarino alemão afundado durante a Segunda Guerra Mundial.

### Praia Azul / Conchinha

**Morada:** Leça da Palmeira - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 19; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

Situada no concelho de Matosinhos, a Praia Azul ou Praia da Conchinha, como também é designada, está situada junto à avenida marginal, o que torna os acessos mais fáceis e proporciona diversos tipos de infraestruturas de apoio.

O mar, que está quase sempre muito agitado, oferece boas condições para a prática de desportos como o surf ou o bodyboard, mas exige aos banhistas algum cuidado.

### Praia da Memória

**Morada:** Perafita - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Anteriormente chamado de Praia da Arenosa ou dos Ladrões, este areal passou a ser conhecido como Praia da Memória, devido ao Obelisco que assinala o local onde as tropas liberais, comandadas por D. Pedro IV (1º Imperador do Brasil) desembarcaram em 1832, para expulsar do trono de Portugal o seu irmão absolutista D. Miguel.

Com um areal espaçoso, rodeado por dunas e algumas rochas, a Praia da Memória é frequentada por surfistas, que aqui encontram uma forte ondulação marítima. No extremo norte, começa a Praia do Marreco, muito apreciada pelas crianças que adoram brincar nas pequenas poças abrigadas que se formam entre as rochas ou no parque infantil

### Praia da Senhora (Boa-Nova)

**Morada:** Leça da Palmeira - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

Rodeada por rochas, a Praia da Senhora é pequena e abrigada, ideal para os dias mais ventosos.

Nas suas imediações, destacam-se duas obras projetadas pelo arquiteto Siza Vieira - a Piscina das Marés e a Casa de Chá da Boa Nova, que se esconde entre os rochedos, sabiamente integrada na paisagem natural.

## **Praia de Angeiras Norte**

**Morada:** Angeiras - Lavra - Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard; Futebol; VoleiBol;

Com um areal muito extenso, a Praia de Angeiras Norte está rodeada por dunas que lhe conferem um aspeto selvagem. Beneficiando da proximidade à localidade, esta praia possui completas infraestruturas de apoio e equipamentos para a prática de diversos desportos, bem como excelentes acessos permitindo que todos possam usufruir deste espaço.

## **Praia de Leça da Palmeira**

**Morada:** Leça da Palmeira - Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal extenso, banhado pelo mar de ondulação forte, a **Praia de Leça da Palmeira** oferece excelentes condições para a prática de surf, bodyboard e kitesurf, especialmente no seu extremo norte, onde vai confinar com a Praia do Aterro. Muito frequentada por jovens, esta área regista grande animação, que se prolonga pela noite dentro nos bares e discotecas das redondezas.

Quem prefere águas calmas, pode optar pela Piscina das Marés, uma belíssima piscina de água salgada projetada por Siza Vieira. Também da autoria deste arquiteto português de renome internacional, a Casa de Chá/Restaurante da Boa Nova foi construída nos anos 60 entre os penedos, harmonizando-se de tal forma na paisagem, que parece sempre lhe ter pertencido.

## **Praia do Aterro**

**Morada:** Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Com um areal muito extenso, a Praia do Aterro é muito frequentada por gente jovem, sobretudo praticantes de surf e bodyboard que aqui encontram excelentes condições para a prática destes desportos. Envolvida por vegetação que lhe confere grande beleza, esta praia é o lugar ideal para um dia de lazer junto ao mar.

## **Praia do Funtão**

**Morada:** Lavra - Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

## **Praia das Pedras do Corgo**

**Morada:** Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia das Pedras do Corgo possui um areal muito extenso, banhado pela ondulação forte do mar. O acesso ao areal é facilitado por um longo passadiço de madeira e a praia possui boas infraestruturas de apoio, onde não faltam toldos e barracas de lona para alugar ou redes de voleibol, para aqueles que procuram mais atividade do que simplesmente ficar deitado a apanhar sol.

## **Praia de Fuzelhas (Leça da Palmeira)**

**Morada:** Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Apesar de ter muitas rochas, esta praia torna-se muito agradável para as crianças pela quantidade de poças que se formam na maré baixa, cenários muito apreciados para todo o tipo de brincadeiras. A Praia de Fuzelhas possui completas infraestruturas de apoio, bem como equipamentos para a prática de atividades desportivas que garantem uma animação constante.

## **Praia de Matosinhos**

**Morada:** Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

O extenso areal da Praia de Matosinhos é banhado pelo mar de ondulação forte, muito apreciada pelos praticantes de surf, bodyboard e kitesurf, realizando-se aqui campeonatos destas modalidades. Ao longo de toda a extensão da praia, existe um passeio marítimo que os mais desportistas aproveitam para andar de bicicleta, patins em linha ou trotineta.

Para retemperar energias, nada como saborear os deliciosos pratos de peixe e mariscos confecionados pelos vários restaurantes das redondezas.

## **Praia do Cabo do Mundo**

**Morada:** Matosinhos

### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

### **Acessibilidade:**

verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada em frente à povoação de Lavra, a Praia do Funtão possui um grande areal com poucas rochas. Com boas infraestruturas de apoio, que incluem áreas para a prática de voleibol ou futebol de praia, esta é uma área de lazer muito procurada pelos habitantes da região.

Praia Acessível;

Rodeada de dunas atravessadas por passadiços de madeira que facilitam o acesso ao areal, a Praia do Cabo do Mundo tem a particularidade de possuir uma zona rochosa que parece fazer a separação entre o mar e a areia e lhe acrescenta uma beleza especial.

### **Praia do Marreco**

**Morada:** Perafita - Matosinhos

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Junto à povoação de Perafita, a Praia do Marreco possui um areal amplo e situa-se numa zona em que a costa faz uma espécie de baía. Esta praia é ideal para famílias com crianças, já que durante a maré cheia, as rochas existentes no areal formam pequenas poças onde os mais pequenos adoram brincar e nas suas imediações não falta sequer um Parque infantil.

## **Mirandela**

### **Praia fluvial Arquiteto Albino Mendo**

**Morada:** Parque Dr. José Gama - Mirandela

**Website:** <http://www.visitmirandela.com>

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Acessibilidade:**

Acesso para pessoas com mobilidade reduzida;

**Atividades:**

VoleiBol;

Com acesso a partir do centro da cidade de Mirandela, a Praia fluvial Arquiteto Albino Mendo no Parque Dr. José Gama é uma área de lazer dotada de boas infraestruturas de apoio, que se estende ao longo de 100 metros nas margens do Rio Tua.

Esta praia insere-se num parque com uma extensão de mais de 3 kms de espaços verdes, ajardinados, equipados com parques infantis, zonas de piquenique e áreas de desporto, que incluem campos de ténis e de voleibol de praia.

## Moledo do Minho

### Praia de Moledo

**Morada:** Moledo do Minho

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Estância balnear muito famosa desde o início do séc. XX, a Praia de Moledo é frequentada por famílias de políticos e colunáveis que a procuram ano após ano, sem se deixarem seduzir por outros areais mais quentes, a sul.

Numa zona de grande beleza natural, rodeada pela Mata do Camarido, esta é uma praia um pouco ventosa, banhada pelo mar de ondulação forte, com boas condições para a prática de surf e mesmo de windsurf durante o verão.

Em frente à Praia de Moledo, na pequena ilha rochosa a que se acede por barco, destaca-se o Forte da Ínsua, construído no séc. XV para convento, tendo no século XVII e XVIII sido alvo de obras que o transformaram num baluarte de defesa da costa.

## Ponte da Barca

### Praia fluvial do Rio Lima

**Morada:** Ponte da Barca

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

Com um belíssimo enquadramento paisagístico, a Praia fluvial do Rio Lima está situada na zona ribeirinha de Ponte da Barca. A Praia possui zonas de areal e de relva, e tem uma área delimitada para banhos que oferece excelentes condições de segurança.

Em redor da praia encontram-se espaços para a prática de desportos como ténis, futebol, voleibol e basquete, bem como um parque infantil, e nas suas proximidades situam-se as piscinas municipais, uma alternativa diferente para quem se quiser exercitar.

## Porto

### Praia da Foz

**Morada:** Porto

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Numa das zonas nobres da cidade do Porto, a Praia da Foz é uma designação que abrange o conjunto formado pelas Praias do Ourigo, dos Ingleses e da Luz. O areal é pequeno, mas o mar oferece condições para a prática de surf, o que atrai uma frequência bastante jovem. Toda a área possui também vários bares e esplanadas, muito procurados pelos habitantes da cidade para passar uns momentos agradáveis de lazer desfrutando das belíssimas vistas sobre oceano.

### Praia do Castelo do Queijo

**Morada:** Nevogilde - Porto

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

**Atividades:**

Andebol; Futebol; VoleiBol;

Na cidade do Porto, perto da foz do Rio Douro, a **Praia do Castelo do Queijo** tem uma tipologia urbana usufruindo dos serviços e facilidades de acesso inerentes à sua localização.

Esta praia está localizada junto a uma antiga fortificação defensiva construída no século XV, o Forte de São Francisco Xavier do Queijo, popularmente designado por Castelo do Queijo, que lhe dá o nome e domina a paisagem deste pequeno areal envolvido por diversos afloramentos rochosos.

## Póvoa de Lanhoso

### Praia fluvial de Verim

**Morada:** Póvoa de Lanhoso

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Duches;

**Atividades:**

VoleiBol;

Nas margens do Rio Cávado, a Praia fluvial de Verim insere-se numa zona de grande beleza natural. Esta zona banear possui um parque de merendas e excelentes infraestruturas de apoio, que incluem uma cadeira anfíbia para que as pessoas com mobilidade reduzida também possam desfrutar da frescura das suas águas.

### Praia de Gondarém

**Morada:** Porto

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Situada junto à Avenida Brasil, numa zona conceituada da cidade do Porto, a Praia de Gondarém possui um ambiente urbano com muitos bares e restaurantes de qualidade. Muito procurada pelos pescadores desportivos, esta praia é uma delicada língua de areia pontuada por muitas rochas que embelezam a paisagem.

### Praia do Homem do Leme

**Morada:** Porto

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada na cidade do Porto, perto da Avenida de Montevideo, a Praia do Homem do Leme deve o seu nome a uma estátua existente junto ao areal. Este pequeno areal, com muitas rochas, oferece bonitas perspetivas e é extremamente agradável para umas horas de lazer junto ao mar.



## Póvoa de Varzim

### Praia da Barranha - Póvoa de Varzim

**Morada:** Aguçadoura - Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situada entre o Parque de Campismo da Estela e o Campo de Futebol da Aguçadoura, a Praia da Barranha oferece excelentes condições para a prática de surf e bodyboard. Rodeada por um sistema dunar que se torna mais amplo a sul, a praia possui um bom parque de estacionamento e infraestruturas de apoio.

### Praia da Lagoa - Póvoa de Varzim

**Morada:** Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Andebol; Futebol; VoleiBol;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com acesso direto a partir da marginal da cidade, a **Praia da Lagoa** é bastante concorrida durante o verão. O seu areal forma uma espécie de baía, com boas condições para a prática de atividades desportivas e possui completas infraestruturas de apoio com bares que garantem animação noite e dia. Ao largo avista-se o Ilhéu da Forcada.

### Praia de Paimó

**Morada:** Aguçadoura - Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Praia de Paimó integra-se num extenso areal, com início a cerca de 1 km a norte no Rio Alto da Estela, onde se situa o Parque de Campismo e o Campo de Golfe. Com boas infraestruturas de apoio, esta praia é muito procurada pelos banhistas, talvez porque o mar é aqui um pouco mais calmo do que nas suas vizinhas, devido à configuração da linha da costa, que nesta zona inflete um pouco para o oceano quebrando a ondulação.

A norte, rodeada por campos agrícolas que se escondem entre as dunas, a Praia da Aguçadoura, tranquila e isolada, é bem conhecida dos praticantes de surf, sendo considerada uma das melhores do país para a prática desta modalidade.

### Praia do Quião - Póvoa de Varzim

### Praia da Fragosa

**Morada:** A-Ver-o-Mar - Póvoa do Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com acesso direto a partir da estrada, a **Praia da Fragosa** é muito concorrida e conserva ainda tradições ligadas à atividade piscatória e à apanha do sargaço.

### Praia da Póvoa de Varzim

**Morada:** Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Terra de pescadores destemidos, a Póvoa de Varzim tornou-se uma das mais conhecidas estâncias balneares do Norte de Portugal, a partir da segunda metade do séc. XIX, sobretudo depois da abertura da linha de Caminho-de-ferro que, em 1875, veio assegurar uma ligação mais fácil ao Porto.

Hoje em dia, a Póvoa é um animado centro de veraneio, com excelentes infraestruturas de apoio a que não faltam piscinas olímpicas, academias de ténis e squash e diversos campos desportivos.

Banhado por um mar bravio apreciado pelos surfistas, o seu areal extenso e muito concorrido toma diversos nomes, como por exemplo Praia do Hotel, da Lagoa, da Lada, dos Beijinhos ou do Carvalhido de acordo com os concessionários responsáveis por cada espaço. A grande agitação prolonga-se pela noite fora nos muitos restaurantes, bares e esplanadas e no afamado Casino, um dos mais bonitos e reputados de Portugal.

### Praia de Santo André / Praia dos Cabos

**Morada:** Póvoa de Varzim

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

A Praia de Santo André possui um areal extenso pontuado por pedras alinhadas que formam como que cordas, sendo por isso também conhecida por Praia dos Cabos.

Tranquila e banhada por um mar sem grandes perigos, esta praia situa-se junto à Capela dedicada a Santo André, alvo de grande devoção entre as gentes locais por acreditarem que este Santo resgatava as almas dos naufragos das profundezas do

Morada: Póvoa de Varzim

mar, para as entregar a Deus.

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Caraterísticas e Serviços:**

Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com um areal extenso e fino, a **Praia do Quião** é delimitada a norte pelo Cabo de Santo André e a sul pela Ribeira do Esteiro. Tem facilidade de acessos e boas infraestruturas de apoio.

Nesta praia ainda se praticam as atividades tradicionais, a pesca durante o inverno, ou a recolha do sargaço que fica sobre a areia a secar sobretudo na área norte do areal.

## Santa Maria da Feira

**Praia fluvial da Mâmoa**

**Morada: Milheirós de Poiares - Santa Maria da Feira**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

A **Praia fluvial da Mâmoa** está situada na freguesia de Milheirós de Poiares, no concelho de Santa Maria da Feira, distribuindo-se pelas duas margens do Rio Úl.

Com uma área de dois hectares, esta agradável zona balnear com boa exposição solar e excelente qualidade de água, possui extensas áreas relvadas e espaços ajardinados, bem como boas infraestruturas de apoio.

## Vale de Cambra

**Praia fluvial de Burgães - Rio Caima**

**Morada: Vale de Cambra**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

**Atividades:**

Futebol; VoleiBol;

A **Praia fluvial de Burgães** está situada nas margens do Rio Caima, no concelho de Vale de Cambra. Com uma zona de areia e uma área relvada, esta praia que é um local de lazer muito agradável, está inserida num cenário pitoresco e possui bons equipamentos de apoio que incluem um parque infantil e uma parede de escalada.

## Viana do Castelo

### Praia da Amorosa

**Morada:** Chafe - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Muito apreciada pelos praticantes de surf e bodyboard, a Praia da Amorosa é sobretudo frequentada pelas famílias da região Norte, que aqui possuem as suas casas de verão.

O acesso à praia é efetuado através de passadeiras de madeira, por forma a não danificar as dunas que a envolvem.

### Praia da Ínsua

**Morada:** Afife - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada no extremo norte do longo areal da Praia de Afife, a **Praia da Ínsua** está rodeada por dunas que embelezam a paisagem e a protegem dos ventos fortes. Muito concorrida, esta praia é bastante apreciada pelas crianças devido às pequenas poças que na maré baixa se formam entre as rochas.

### Praia de Carreço

**Morada:** Carreço - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Com uma zona bastante rochosa entre as dunas e o areal, a Praia do Carreço possui boa qualidade ambiental e ótimas infraestruturas de apoio. Esta praia está integrada numa zona de grande beleza paisagística, que poderá ser admirada em toda a sua extensão a partir da colina do Montedor, onde se situa o farol mais a norte do território português.

Nas imediações, não deixe de visitar os três Moinhos de vento de Montedor, recentemente restaurados.

### Praia de Luziamar

**Morada:** Darque - Viana do Castelo

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard; Kitesurf;

**Caraterísticas e Serviços:**

Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Inserida no trilho ambiental do Cabedelo, a **Praia de Luziamar**

### Praia da Arda / Praia do Bico

**Morada:** Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Também conhecida como Praia da Mariana, nome do restaurante que aqui existe, a Praia da Arda ou do Bico é uma das melhores do país para a prática de surf e bodyboard, sendo por esse motivo muito frequentada pelos jovens.

O extenso areal desta praia enquadra-se num cenário de grande beleza natural, rodeado por um longo cordão de dunas, pontuadas aqui e ali por vegetação verdejante.

### Praia de Afife

**Morada:** Afife - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Windsurf; Bodyboard;

Com um enorme areal a que se acede por passadiços de madeira que atravessam as dunas sem as danificar, a Praia de Afife é um bom exemplo do respeito pela qualidade ambiental.

O mar agitado oferece boas condições para a prática de surf, mas para quem tem crianças a zona sul é a mais indicada, por ali desaguar a ribeira que por vezes forma uma pequena lagoa.

### Praia de Castelo do Neiva

**Morada:** Castelo do Neiva - Viana do Castelo

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Numa região habitada desde tempos muito antigos, cujos testemunhos mais evidentes foram encontrados no Castro do Monte da Guilheta originário da Idade do Ferro, a Praia de Castelo do Neiva está inserida num ambiente rural. A par da agricultura, as atividades tradicionais da população incluíam também a apanha do sargaço, para fertilizar os campos de cultivo, e a pesca, faina que se mantém no extremo norte da praia, onde se situa o porto de pesca e a Lota.

Para lá desta zona, o areal é extenso e está dotado de completas infraestruturas de apoio, que tornam a estada dos banhistas mais agradável.

### Praia de Paçô

possui um extenso areal rodeado por dunas e pinhal.

Um pouco ventosa, especialmente à tarde, esta praia oferece boas condições para a prática de desportos náuticos como surf, windsurf e kitesurf.

### **Praia do Cabedelo**

**Morada:** Viana do Castelo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho; Windsurf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A sul da foz do Rio Lima, a Praia do Cabedelo é a preferida dos habitantes de Viana do Castelo, de que dista poucos quilómetros.

Rodeada de dunas e de um pinhal onde se localizam dois parques de campismo, esta bonita praia em forma de meia lua é uma das mais concorridas da região. Entre os seus frequentadores mais assíduos, destacam-se os praticantes de surf, windsurf e bodyboard, que aqui encontram a ondulação perfeita e uma animação que se prolonga noite dentro, nos muitos bares junto ao areal.

## **Vila Nova de Gaia**

### **Praia da Aguda**

**Morada:** Arcozelo - Vila Nova de Gaia

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

#### **Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Situada a meio da distância entre Gaia e Espinho, a Praia da Aguda possui um extenso areal que se estende desde Miramar a norte, e se prolonga para a Granja, mais a sul.

Com ondulação forte, esta praia é procurada pelos praticantes de surf e oferece também boas condições para a pesca submarina, pelos muitos espécimes que se abrigam nos seus fundos rochosos.

### **Praia da Madalena**

**Morada:** Canidelo - Vila Nova de Gaia

Morada: Viana do Castelo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Mergulho;

Rodeada por dunas que separam o areal dos campos verdejantes, a Praia de Paçô insere-se num belo cenário, em que se destaca, a sul, a colina de Montedor e o seu Farol. Outrora um local estratégico para defesa da costa, é possível encontrar nesta praia as ruínas de um forte erigido no séc. XVIII.

Atualmente, a Praia de Paçô é uma das mais concorridas da região, proporcionando aos veraneantes um areal abrigado de ventos e boas condições para a prática da pesca desportiva e caça submarina.

### **Praia do Norte**

**Morada:** Viana do Castelo

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### **Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Muito concorrida, a Praia do Norte está situada na margem do Rio Lima, quase dentro do limite urbano da cidade de Viana do Castelo. O seu areal é pequeno, já que grande parte da praia está ocupada por formações rochosas, onde foram construídas piscinas naturais de água salgada, que são abastecidas pelas marés.

### **Praia da Granja**

**Morada:** São Félix da Marinha - Vila Nova de Gaia

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Nos finais do séc. XIX e início do séc. XX, a Praia da Granja era a mais aristocrática estância de veraneio do Norte de Portugal, frequentada pela realeza, pela corte e por alguns dos mais importantes escritores portugueses da época, como Ramalho Ortigão e Eça de Queirós. São originários desses tempos muitos dos chalés antigos, rodeados de vegetação, que conferem à Granja um charme que se manteve até aos nossos dias.

A praia tem bons acessos para pessoas com mobilidade reduzida.

### **Praia de Canide**

**Morada:** Vila Nova de Gaia

#### **Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Situado nas proximidades de um Parque de Campismo, o extenso areal da Praia da Madalena está dividido em duas zonas - Norte e Sul, sendo esta última a mais rochosa.

Com bons acessos, é uma praia muito concorrida que oferece boas condições para a prática de surf e de voleibol de praia, sendo mesmo palco de diversas provas nacionais e internacionais.

**Praia de Lavadores**

**Morada: Canidelo - Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Sendo a mais próxima da cidade de Gaia, a Praia de Lavadores marca o início de um areal contínuo que se prolonga por muitos quilómetros para sul, sempre ladeado por uma Avenida Marginal, excelente para agradáveis passeios junto à costa.

**Praia de Salgueiros**

**Morada: Canidelo - Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

Com areia branca fina pontuada por formações rochosas, a Praia de Salgueiros foi recentemente alvo de obras de beneficiação que a tornaram mais agradável. Banhada por uma ondulação forte, esta praia oferece boas condições para a prática de surf.

**Praia de Valadares - Norte e Sul**

**Morada: Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Numa zona de litoral muito rica em iodo, com propriedades terapêuticas no tratamento de doenças de ossos, a Praia de Valadares possui um enorme areal, dotado de boas infraestruturas de apoio. Banhada por forte ondulação marítima, atrai os praticantes de surf e kitesurf.

verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Mergulho; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Inserida num areal enorme que se estende por quilómetros sem interrupção, a Praia de Canide está dividida em duas áreas, Norte e Sul, sendo esta última a preferida dos surfistas, enquanto a zona norte costuma ser palco de competições de kiteboard e futebol de praia.

**Praia de Miramar / Mar e Sol**

**Morada: Gulpilhares - Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Perto de um dos mais antigos Campos de Golfe de Portugal, rodeada de casas luxuosas, a concorrida Praia de Miramar insere-se num vasto areal, pontuado por formações rochosas e dotado de completas infraestruturas de apoio.

No extremo sul deste areal, a Praia Mar e Sol é menos frequentada do que a sua vizinha e está rodeada por dunas que a separam da estrada marginal, permitindo conservar um ambiente de tranquilidade propício ao repouso à beira-mar.

Como complemento a um dia de praia, as crianças irão apreciar uma visita ao Centro de Educação Ambiental das Ribeiras de Gaia, situado em Miramar, onde poderão participar em jogos educativos relacionados com a conservação da natureza.

**Praia de São Félix da Marinha**

**Morada: Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

Situada no concelho de Vila Nova de Gaia, a **Praia de São Félix da Marinha** inclui a Praia de Bocamar com um areal muito extenso que se prolonga desde o final da ciclovia, a Norte, até à foz da Ribeira do Prego, a Sul. As zonas Norte e centro da praia têm um cordão rochoso que se estende ao longo da linha de água. A zona Sul, livre de rochas, é a mais convidativa para idas a banhos.

**Praia do Marbelo**

**Morada: Vila Nova de Gaia**

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18 °; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul;

## **Praia do Senhor da Pedra**

**Morada:** Miramar - Vila Nova de Gaia

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

A Capela do Senhor da Pedra, de planta hexagonal, erigida sobre rochedos, destaca-se no meio do areal enorme e dá o nome a esta praia, situada no extremo norte da Praia de Miramar.

Muito concorrida e com boas infraestruturas de apoio, a praia é anualmente palco de uma grande Romaria em honra do Senhor da Pedra, que tem início no Domingo da Santíssima Trindade (festa móvel celebrada em junho) e se prolonga por três dias.

Acessível através de um passadiço de madeira que serpenteia ao longo da costa, a Praia de Marbelo possui um extenso areal pontuado por algumas rochas, muito procurado para a prática de atividades de lazer durante o todo o ano.

## **Praias de Francelos, Dunas Mar, Francemar e Sãozinha**

**Morada:** Gulpilhares - Vila Nova de Gaia

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

Numa zona de litoral muito rica em iodo, com propriedades terapêuticas no tratamento de doenças de ossos, a Praia de Francelos possui um enorme areal, dotado de boas infraestruturas de apoio, banhado por uma ondulação marítima forte, que atrai os praticantes de surf.

No extremo norte deste areal fica a Praia Dunas Mar rodeada por um extenso cordão dunar que lhe dá o nome e compõe o cenário de fundo. O mar, que aqui é muito rico em peixe, é procurado pelos amantes da pesca desportiva.

Na parte sul do areal de Francelos, e com características em tudo semelhantes, sucedem-se as Praias de Francemar e da Sãozinha, que devem os seus nomes aos concessionários existentes.

## **Vila Praia de Âncora**

**Praia de Vila Praia de Âncora**

**Morada:** Vila Praia de Âncora

**Caraterísticas e Serviços:**

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 15-17 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

**Atividades:**

Surf; Bodyboard;

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

O areal de Vila Praia de Âncora estende-se desde o porto de pesca até à foz do Rio Âncora, que nasce a cerca de 15 km na Serra de Arga, um belo espaço natural, ótimo para passeios pedestres. A praia enorme é banhada pela forte ondulação atlântica e tem boas condições para o surf.

A afluência de banhistas é maior na área que ladeia a Avenida Marginal, onde há menos correntes marítimas e um acesso mais fácil. Na parte sul, apenas acessível aos peões através de um passadiço de madeira, descobrem-se espaços quase desertos, rodeados por dunas preservadas.



## Vila do Conde

### Praia da Árvore

**Morada:** Árvore - Vila do Conde

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada entre as Praias de Azurara e do Mindelo e a meio de um areal muito longo, a Praia da Árvore localiza-se junto do acesso ao Parque de Campismo e possui boas infraestruturas de apoio.

Na parte sul do areal encontra-se uma faixa de dunas com cerca de um quilómetro de comprimento, área protegida, selvagem e quase inacessível, classificada como Reserva Ornitológica do Mindelo e procurada por diversas espécies de aves que aqui vêm nidificar.

### Praia de Labruge

**Morada:** Vila do Conde

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Com boas infraestruturas de apoio, a **Praia de Labruge** está delimitada por um sistema dunar e possui alguns rochedos espalhados pelo areal. Nas imediações encontram-se campos agrícolas que acrescentam maior pitoresco à paisagem.

### Praia de Vila Chã - Vila do Conde

**Morada:** Vila do Conde

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

Sossegada e abrigada do vento, a **Praia de Vila Chã** possui um areal pequeno com diversas zonas rochosas e boas infraestruturas que fornecem todo o apoio de que os banhistas possam necessitar.

No areal encontram-se ainda alguns barcos de pescadores, que acrescentam colorido à paisagem, reminiscências da principal atividade a que a população da localidade se dedicava tradicionalmente.

### Praia do Mindelo

**Morada:** Mindelo - Vila do Conde

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

### Praia de Azurara

**Morada:** Azurara - Vila do Conde

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

#### Atividades:

Surf; Bodyboard;

Situada a sul de Vila do Conde e da foz do Rio Ave, a Praia de Azurara começa junto ao molhe que a protege dos ventos mais fortes.

As suas areias brancas e finas estendem-se por quilómetros e estão rodeadas por um cordão de dunas preservadas, atravessado por passadiços de madeira que permitem o acesso dos banhistas sem danificar o meio envolvente.

O mar de ondulação forte é muito apreciado pelos praticantes de surf.

### Praia de Moreiró

**Morada:** Vila do Conde

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 18; Segurança ou Vigilância; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches;

Situada numa zona rural, a Praia de Moreiró é um local de grande beleza que conserva um ambiente tranquilo, sendo muito procurada por famílias durante a época balnear. A metade norte da praia, com um areal extenso, contrasta com a parte sul, limitada por uma zona rochosa que oferece alguns perigos para os banhistas.

Nas proximidades situa-se o Castro de São Paio ou Sampaio, um pequeno povoado da Idade do Ferro datado de 2.000 a.C. e que é um exemplar raro pela sua localização junto ao mar.

### Praia de Vila do Conde

**Morada:** Vila do Conde

#### Caraterísticas e Serviços:

Parque de estacionamento; Bar; Temperatura média da água no verão (°C): 16 °C; Restaurante; Segurança ou Vigilância; Bandeira Azul; Aluguer de toldos/chapéus de Sol; Duches; Aluguer de embarcações ligeiras;

#### Acessibilidade:

Praia Acessível;

A Praia de Vila do Conde possui um longo areal que se estende por cerca de 6 kms até à foz do Rio Ave, quase sem interrupções. Neste espaço, que vai tomando diversos nomes conforme o concessionário e os frequentadores, destacam-se praias como a de Caxinas, utilizada pelos pescadores, a Praia do Turismo, muito concorrida por estar perto do centro urbano, e a Praia Azul, a mais procurada pelos surfistas.

Terra de estaleiros de construção naval e de pescadores, Vila do

---

**Acessibilidade:**

Praia Acessível;

Conde é conhecida pelas belíssimas rendas de bilros, fabricadas com muito saber e paciência pelas mulheres da região.

A sul da Reserva Ornitológica do Mindelo, zona dunar protegida onde nidificam várias espécies de aves, a Praia do Mindelo destaca-se pelos enormes penedos junto à água, inexistentes nas praias vizinhas a norte. São estes penedos que a protegem dos ventos, tornando-a mais abrigada, e que servem também de cenário às brincadeiras das crianças.

Com boas infraestruturas de apoio, a Praia do Mindelo é muito procurada pelas famílias do norte que aqui mantêm as suas casas de férias.