
Áreas Protegidas

Alentejo

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar

Website: <http://www.parquenoudar.com>

Contactos

Apartado 5 - 7230-909 Barrancos

Tel: +351 285 950 000 Fax: +351 285 950 001

E-mail: pnoudar@edia.pt

Outras Informações:

Aderente à Rota Dark Sky Alqueva.

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Visitas Guiadas;

Situado em Barrancos, junto à fronteira com Espanha, o Parque de Natureza de Noudar mantém um ambiente preservado em que as atividades agrícolas e florestais se desenvolvem em profundo respeito pelos ecossistemas naturais.

Com uma paisagem em que predomina o montado de azinheira, o Parque é limitado a norte pelo Rio Ardila e a sul pela Ribeira da Múrtega. No centro deste território, o castelo de Noudar impõe-se como um bastião de defesa da planície e é um dos melhores miradouros da região. A grande riqueza em vegetação faz deste espaço o habitat ideal para veados, javalis atraí diversas espécies de aves como a abutre-negro, a cegonha-negra, o grou, o rouxinol do mato, o chasco-negro e a felosa-das-hortas.

O Centro de Interpretação é o melhor local para iniciar a visita ao Parque. Instalado no Monte da Coitadinha possui excelentes condições para a receção dos visitantes, incluindo restaurante e uma biblioteca. O Centro fornece informação sobre os percursos existentes que podem ser seguidos de forma autónoma com o apoio de guias digitais, ou de aplicações multimédia para PDA com conteúdos georreferenciados. Os trilhos poderão ser percorridos a pé ou em veículos todo-o-terreno amigos do ambiente disponibilizados pelo Parque, como as bicicletas ou os "Noucar" (viaturas elétricas alimentadas a energia solar). As visitas também poderão ser acompanhadas por guias locais e mediante marcação prévia por guias especialistas em áreas como a ornitologia, geologia, botânica, história ou etnografia, conforme os interesses dos visitantes.

Castro Verde

Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalves

E-mail: lpn.cea-castroverde@lpn.pt **Website:**

<http://www.lpn.pt>

Contactos

Herdade do Vale Gonçalves - Apartado 84

7780 Castro Verde

Tel.: +351 286 328 309 / 968 523 648 - Fax: +351 286 328 309

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Visitas Guiadas;

O Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalves é o ponto de partida obrigatório de uma visita à zona de proteção especial para as aves de Castro Verde, disponibilizando informações sobre o património natural desta região.

Designada por "Campo Branco", esta vasta área de planície alentejana, quase não possui árvores, sendo integralmente ocupada pela produção cerealífera. De modo a conciliar a agricultura com a conservação das aves, a Liga de Proteção da Natureza desenvolveu o programa "Castro Verde sustentável" numa área de cerca de 1.700 hectares em que é interdito caçar e em que se pratica a agricultura de forma tradicional, respeitando a Natureza. Esta iniciativa tornou a região de Castro Verde um dos melhores locais para a observação de aves em Portugal, sendo frequente avistar espécies protegidas a nível mundial como a abetarda, o peneireiro-das-torres e o sisão.

Em Vale Gonçalves, os visitantes encontram um conjunto de atividades didáticas e informações sobre os melhores percursos para observação e fotografia de natureza na Zona de Proteção Especial. O Centro de Educação Ambiental disponibiliza também equipamento para alugar e um serviço de guias. Nas suas instalações, os visitantes encontram ainda exposições de produtos ambientais ou regionais, um centro de documentação e uma área para apoio a técnicos que realizam estudos científicos na região.

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

E-mail: pnvg@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protecte-d-areas/parque-natural-vale-guadiana?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-vale-guadiana?locale=en>

Contactos

Sede: Centro Polivalente de Divulgação da Casa do Lanternim Rua D. Sancho II, nº 15 - 7750-350 MÉRTOLA Tel.: +351 286 612 016

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 69.773 ha.; Altitude: Máx - 370; min - 9m; Alojamento disponível;

Situado no vale do Rio Guadiana, que ora corre entre margens apertadas onde permanecem seculares moinhos de maré, ora encaixado entre escarpas íngremes cobertas por matagais mediterrânicos, proporcionando magníficas paisagens naturais, a área do Parque Natural inclui vilas que albergam um património antigo e bem preservado.

No limite norte do Parque, num local em que a beleza da paisagem é inxcedível, situa-se o principal acidente do curso do Guadiana, a queda de água do Pulo do Lobo, assim designado

porque os rochedos das duas margens estão tão próximos, que dá a ideia de que o rio pode ser atravessado de um salto. Mas não tente, pois não é tão fácil como à primeira vista pode parecer.

Marcada pelas planícies imensas que se estendem desde Corte Gafo à Serra de Serpa, onde se cultivam cereais e pastagens, esta área conserva espécies de vegetação únicas. Uma das mais raras, é o trevo de quatro-folhas-peludo, que segundo a tradição traz sorte a quem o encontrar.

Poderá conhecer a área protegida, seguindo os diversos percursos pedestres propostos pelo Parque, mas se vier durante o verão, previna-se para o calor, pois é nesta zona que se verificam os mais altos valores de temperatura e o maior número de horas de sol em Portugal. Pode sempre optar por uma alternativa refrescante, descendo o Rio Guadiana em canoa.

Seja qual for a altura do ano que escolher, não deixe de visitar Serpa, vila de ruas estreitas e pitorescas, rodeada por uma cintura de muralhas do séc. XIV, onde se produzem uns excelentes queijos, e Mértola, vila-museu, com núcleos das épocas romana, visigótica e islâmica. Foi nestes achados, que se encontrou a inspiração para o símbolo do Parque - uma ave de presa tal como é representada num prato islâmico do séc. XI.

Se aprecia arqueologia industrial, visite o antigo complexo mineiro de São Domingos, na serra do mesmo nome, que foi um importantíssimo centro de extração de pirite cúprica.

Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

E-mail: pnsacv@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sudoeste-alentejano-costa-vice-ntina?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sudoeste-alentejano-costa-vice-ntina?locale=en>
Contactos

Sede: Rua Serpa Pinto, 32 - 7630-174 ODEMIRA
Tel.: +351 283 322 735

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 75.000 ha.; Altitude: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

Estendendo-se ao longo de mais de 100kms de costa, desde Porto Covo no Alentejo, até ao Burgau no Algarve, o Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina é o troço de litoral europeu melhor conservado, com várias espécies de fauna e flora únicas, sendo por isso visitado por muitos zoólogos e botânicos, oriundos de todas as partes do mundo.

A paisagem é marcada pelas falésias escarpadas, representadas no símbolo do Parque, a que a erosão ao longo dos tempos deu várias formas e colorações.

Aqui, avistam-se muitas espécies de aves, como as raras águias pesqueiras, mas o destaque maior vai para as cegonhas-brancas, por ser este o único local do mundo em que elas nidificam nos rochedos marítimos. Outra raridade são as lontras, pois este também é o único lugar em Portugal e um dos últimos na Europa, onde é possível encontrá-las em habitat marinho. Da flora, que inclui o maior número de espécies prioritárias no país, fazem parte espécies que só aqui existem, e que têm nomes como a *Biscutella vicentina* ou o *Plantago Almogravensis*.

As Praias, muito procuradas pelos surfistas, são das melhores do país. A variedade é enorme, encontrando-se extensos areais ou pequenas praias aninhadas entre arribas e rochas. De entre tantas, podemos referir Porto Covo, Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almogrove, Monte Clérigo, Arrifana e a Praia do Amado. Se tiver energia e vontade de caminhar, pois os acessos nem sempre são fáceis, poderá descobrir muitas outras que se mantêm em estado quase selvagem.

No extremo sudoeste do Parque, não deixe de visitar o Farol, no Cabo de São Vicente que dá nome a esta parte da costa, e muito perto, a Ponta de Sagres, onde existiu a famosa Escola Náutica fundada pelo Infante D. Henrique no séc. XV.

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

E-mail: pNSSM@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-sao-mamede?locale=pt;https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-sao-mamede?locale=en>

Contactos

Sede: Rua Augusto César de Oliveira Tavares, 23 - r/c
7300-126 PORTALEGRE Tel.: +351 245 309 189

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 29.694 ha.; Altitude: Máx - 1.025m; min - 350m; Alojamento disponível;

Na Serra de São Mamede encontramos um Alentejo inesperado, alto em vez de plano, verdejante em vez de seco, onde poderá descobrir vestígios da presença humana em diversas épocas históricas.

O seu cume, a 1025m de altitude, é o ponto mais elevado a sul do Tejo e um miradouro excepcional. A Serra funciona como uma barreira à condensação, criando um microclima com níveis de precipitação e humidade superiores aos das zonas envolventes, que dá origem a um rico e diversificado coberto vegetal. Assim, a norte, predominam os carvalhos e os castanheiros, e a sul, o montado puro de sobreiros e azinheiras.

Para descobrir esta área protegida, o Parque propõe cinco percursos pedestres, através dos quais poderá apreciar a vegetação variada e observar aves de rapina raras como o grifo, o milhafre ou a águia-de-bonelli, símbolo do Parque. Se tiver sorte, talvez consiga avistar os javalis e os veados, que estão de regresso à Serra de São Mamede, na sequência do esforço que tem sido feito para repor os seus habitats.

Se se interessa mais pelo património arquitetónico, não deixe de visitar as vilas medievais como Castelo de Vide, Alegrete e Marvão ou a cidade de Portalegre, a mais importante da região, que além dos muitos solares e conventos que lhe dão um ar aristocrático, é sede da Manufatura das Tapeçarias, onde se produzem verdadeiras obras de arte. Para recuperar energias, aproveite e delicie-se com as saborosas especialidades regionais, em que se destacam o ensopado de borreiros, o cabrito assado, e os doces como a boleima ou a sericaia com ameixas de Elvas.

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

E-mail: pnsac@icnf.pt Website: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serras-aire-candeeiros?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serras-aire-candeeiros?locale=en>

Contactos

Sede: Rua Dr. Augusto César Silva Ferreira 2040-215 RIO MAIOR
Tel.: +351 243 999 480

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 39.900 ha.; Altitude: Máx: 678m;

A maior riqueza do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros está escondida no seu interior. Este maciço calcário é um paraíso para os amantes da espeleologia que nas suas profundezas poderão descobrir grutas e algares, com formações surpreendentes esculpidas pela água e pelo tempo. Algumas estão orientadas para receber visitantes como as Grutas de Santo António, Moeda, Mira d'Aire e Alvados, que dispõem de diversas infraestruturas de apoio.

À superfície, não se avistam rios nem ribeiras e a paisagem é agreste, marcada aqui e ali por rochas, falhas e escarpas. Apesar disso, a fauna é muito rica e variada, destacando-se as 18 espécies de morcegos (símbolo do Parque) que encontram o abrigo ideal nas diversas grutas.

Perto de Rio Maior, encontram-se as Marinhas de sal-gema, onde poderá observar toda a labuta da extração do sal, segundo regras de gestão e utilização com mais de oito séculos.

No flanco oriental da Serra de Aire, a cerca de 10kms de Fátima, encontra-se a maior e mais importante jazida mundial de pegadas de dinossáurio saurópode do Jurássico médio (com 175 milhões de anos). Algumas das cerca de 20 pistas, descobertas por acaso numa antiga pedreira - a "Pedreira do Galinha" - têm mais de 100m de extensão. Encontram-se aqui das maiores e mais nítidas pegadas conhecidas, chegando a atingir 95 cm de comprimento por 70 cm de largura, o que dá ideia da dimensão dos maiores seres que alguma vez habitaram o planeta.

Para conhecer esta área protegida, poderá escolher entre os 16 percursos pedestres propostos pelo Parque, mas se o preferir fazer de modo mais original e menos cansativo, opte por um passeio de burro, organizado por empresas de animação da zona.

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

E-mail: rnlzas@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-lagoas-santo-andre-sancha?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-lagoas-santo-andre-sancha?locale=en>

Contactos

Sede: Bairro Azul - Passeio da Fraternidade - Colectiva C4-R/C Dtº
- 7500-100 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ Phone: +351 269 708 400

Centro de Acolhimento e Interpretação: Monte do Paio - Brescos -
7500-014 VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ Phone: +351 269 749 001

Estação Ornitológica Nacional do Monte do Outeirão Phone:
+351 269 708 400 | E-mail: monteouteirao_eon@sapo.pt

Caraterísticas e Serviços:

Área do parque: 5.274 ha;

Situada no Alentejo, a Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha ocupa parte do litoral dos municípios de Sines e de Santiago do Cacém e um sector marinho com 1,5 km de largura definido a partir da linha de costa.

A Reserva Natural é constituída pela Lagoa de Santo André, a maior lagoa do litoral alentejano com cerca de 500 hectares, e pela Lagoa da Sancha de dimensões mais reduzidas (15 hectares). O seu estatuto de proteção reconhece o elevado valor ecológico destas duas zonas húmidas e das suas áreas envolventes, que incluem também o cordão dunar que as separa do oceano, bem como a faixa marítima adjacente.

A existência de águas doces e salobras dá origem a um conjunto diversificado de ecossistemas aquáticos e ribeirinhos, que incluem pequenas áreas de sapal, salgueirais, caniçais, juncais, urzais palustres e pastagens húmidas.

Estas condições naturais atraem muitas aves, que aqui permanecem em alturas em que outras zonas já estão total ou parcialmente secas, fazendo com que o final do verão/início do outono seja a época mais aconselhada para a sua observação. Na Lagoa de Santo André avistam-se algumas espécies em número muito superior ao de qualquer outra zona em Portugal, como o galeirão-comum e o pato-de-bico-vermelho, ou o Rouxinol-pequeno-dos-Caniços que é o símbolo da Reserva. Já na Lagoa da Sancha, destaca-se a presença de uma colónia nidificante de garça-vermelha, sendo também eleita como local de refúgio pelo pato-de-bico-vermelho.

De grande beleza natural, a Reserva oferece excelentes condições para a prática de diversas atividades como passeios pedestres, canoagem ou windsurf, ou simplesmente passear e descansar ao sol no extenso areal das Praias da Costa de Santo André e da Fonte do Cortiço, ali mesmo ao lado.

Algarve

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa

E-mail: pnrp@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-ria-formosa>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-ria-formosa>

Contactos

Sede: Centro de Educação Ambiental de Marim - Quelfes
8700-194 OLHÃO
Tel.: +351 289 700 210

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 17.664 ha.; Altitude: Máx - 26m; min - 0m; Alojamento disponível;

Zona húmida de importância internacional, a Ria Formosa é um labirinto de canais, ilhas, sapais e bancos de areia, que se estende ao longo de 60 kms do litoral algarvio, entre as Praias do Garrão e da Manta Rota.

Esta diversidade de ecossistemas atrai uma fauna variada que inclui numerosas espécies de aves como a galinha-sultana, símbolo do Parque Natural. Se quiser admirar esta ave de plumagem vistosa e saber tudo sobre a área protegida, comece a sua visita pelo Centro de Educação Ambiental de Marim, que lhe indicará os trilhos pedestres mais apropriados e os observatórios onde se pode esconder para apreciar o dia-a-dia das várias espécies. O Parque organiza também passeios numa barca tradicional antigamente utilizada na pesca do atum.

Uma das espécies mais simpáticas que aqui pode encontrar, é o cão de água português. Trata-se de uma raça de cães de pelo comprido, que ajudavam os pescadores na sua faina, mergulhando e apanhando o peixe que ficava preso nas redes.

Além da pesca, a extração de sal e a apanha de moluscos e bivalves são as atividades tradicionais das populações da Ria que, com sabedoria e arte, criaram deliciosas especialidades gastronómicas, como a sopa de peixe ou o arroz de lingueirão, que poderá saborear tranquilamente nos restaurantes à beira-mar.

Quem gosta de sol e mar, encontra nas ilhas da Ria Formosa verdadeiros paraísos. De oeste para leste, sucedem-se as Ilhas de Faro, da Barreta, da Culatra, da Armona e de Tavira, com extensos areais pouco frequentados. Para rematar o passeio, visite Cacela Velha, vila branca com um património histórico notável. Suba à fortaleza, e olhe em seu redor. A paisagem em que se misturam os azuis da ria, do mar e do céu, é deslumbrante.

Vila Real de Santo António

Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António

E-mail: rnsbcm@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-sapal-castro-marim-vila-real-sto-antonio?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-sapal-castro-marim-vila-real-sto-antonio?locale=en>

Contactos

Sede: Sapal de Venta Moinhos - 8950-285 CASTRO MARIM
Tel.: +351 281 531 257

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 2.089 ha.; Altitude: Máx - 50m; min - 0m; Alojamento disponível;

Depois de percorrer cerca de 850 kms desde a nascente em Espanha, e um pouco antes de desaguar junto a Vila Real de Santo António, o Rio Guadiana estende-se planície dentro, ramificando-se em esteiros e canais que originam de uma grande diversidade de espécies.

Esta zona alagadiça, conhecida como Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António, foi a primeira a ser declarada Reserva Natural no continente português e é um local privilegiado para a reprodução de peixes, crustáceos e moluscos, que aqui encontram abrigo para crescer até se poderem aventurar até ao mar. Ao longo de todo o ano é possível observar aves, como a cegonha-branca, o flamingo e o perna-longa que tem a população mais numerosa, e por isso foi escolhido para símbolo da Reserva.

Siga os percursos propostos pelo Centro de Interpretação e irá encontrar um Algarve diferente, sem o bulício das praias, em que o silêncio apenas é cortado pelos sons das aves. A pé ou de bicicleta, os trilhos levam-no às salinas que ocupam cerca de um terço da área protegida, e que ao longo dos tempos foram a maior fonte de riqueza da região. Em muitas, o sal ainda é produzido segundo processos artesanais, resultando num produto de qualidade certificado pela Reserva Natural.

Nas zonas mais secas, é a agricultura que predomina, encontrando-se as árvores características do Algarve como a alfarrobeira, a figueira e a amendoeira, que fornecem os ingredientes para os deliciosos doces regionais como o D. Rodrigo e o Morgado.

Para concluir o seu passeio, visite o castelo de Castro Marim, de onde poderá ter uma outra perspetiva sobre a Reserva Natural, e Vila Real de Santo António, construída no séc. XVIII segundo um plano urbanístico cuidado e inovador para a época.

Açores

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

Contactos

Apartado 14 - 9630 Vila de Nordeste
São Miguel - AçoresTelm. +351 918 536 123
E-mail: centropriolo@spea.pt

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Visitas Guiadas;

Situado no Parque Florestal da Cancela do Cinzeiro dentro da Zona de Protecção Especial Pico da Vara/Ribeira do Guilherme, o Centro Ambiental do Priolo tem por objetivo a conservação desta pequena ave e do seu habitat. O Priolo é a mais ameaçada e a segunda espécie de ave mais rara da Europa, que só é possível avistar nos concelhos do Nordeste e Povoação, no leste da Ilha de São Miguel.

Funcionando também como centro de receção e acolhimento desta Zona de Protecção Especial, o espaço foi criado pela SPEA - Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves - em colaboração com a Direção Regional dos Recursos Florestais e a Secretaria Regional do Ambiente e do Mar. O Centro Ambiental é constituído por dois edifícios onde os visitantes encontram exposições interativas sobre a fauna e a flora local, loja, área de descanso e um bar para tomar uma bebida ou provar as especialidades regionais.

No exterior, o Parque Florestal do Cinzeiro possui uma plantação de espécies nativas e um pequeno jardim com plantas endémicas representativas da floresta natural dos Açores. Aqui, os visitantes poderão participar nas atividades promovidas pelo Centro Ambiental, ou seguir diversos percursos pedestres tentando identificar as espécies existentes.

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial

A "Península do Capelo", onde se situa o Vulcão dos Capelinhos, formou-se à custa de derrames de lava provenientes de um alinhamento de vulcões, dispostos ao longo de uma fratura de orientação WNW-ESSE.

O último dos vulcões do alinhamento é o Vulcão dos Capelinhos, que esteve em atividade entre 1957 e 58. Teve início no mar, junto aos Ilhéus dos Capelinhos, dando origem a violentas explosões. Os materiais expelidos acumularam-se junto da chaminé, formando uma ilhota que se ligou à Ilha do Faial. A partir de então perdeu as suas características submarinas.

O farol e algumas casas destruídas pela erupção acentuam o caráter dramático de uma paisagem verdadeiramente única nos Açores.

No Vulcão dos Capelinhos, nidifica regularmente o Garajau-comum. As correntes de lava nas zonas mais húmidas estão a ser colonizadas por líquenes e algumas espécies de vegetação costeira.

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

O Ilhéu de Vila Franca foi classificado como Reserva Natural Regional em 2004.

Teve origem numa erupção submarina que originou uma cratera quase circular, com cerca de 150 metros de diâmetro e com comunicação com o mar.

É constituído por 2 ilhéus, o Pequeno e o Grande. Constitui uma importante zona de nidificação e de passagem de algumas espécies marinhas como o Cagarro e o Garajau-Comum. Inclui também matos naturais de Faia-da-terra e de Urze. A nível marinho, compreende numerosas espécies de algas e invertebrados.

Centro de Portugal

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor

E-mail: ppsa@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-serra-acor?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-serra-acor?locale=en>

Contactos

Sede: Casa Grande, Mata da Margaraça - 3305-031 BENFEITA (ARGANIL)

Tel.: +351 235 741 329

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 346 ha.; Altitude: Máx - 1.012m; min - 400m; Alojamento disponível;

Situada junto a Arganil, a Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor inclui uma zona de grande valor natural que faz parte da rede europeia de reservas biogenéticas - a Mata da Margaraça. A vegetação luxuriante destas encostas xistosas é um dos raros exemplos do coberto vegetal primitivo das serranias do centro de Portugal, que subsistiu até aos nossos dias.

O ar puro que aqui se respira e a frescura resultante da abundância de água convidam a grandes passeios (pedestres ou de bicicleta) nos dias quentes de verão. São muitas as ribeiras que nascem na Serra do Açor e por toda a parte é possível ouvir o som da água a correr e encontrar pequenas lagoas ou praias fluviais. Um dos lugares mais belos é a Fraga da Pena, um sítio paradisíaco, em que a água cai em cascatas de uma altura de setenta metros, formando uma piscina natural muito agradável.

Da fauna local destaca-se o açor, a ave de rapina que deu nome à Serra e é símbolo da Área de Paisagem Protegida, que convive com outras aves como a coruja-do-mato e o gavião. Encontram-se também vários mamíferos como o javali e a gineta, e uma grande diversidade de invertebrados, em que se destacam cerca de 240 espécies de borboletas.

Não deixe também de visitar a aldeia histórica de Piódão, muito bem integrada nas encostas da Serra. As casas desta povoação de ruas estreitas e íngremes, foram construídas com o xisto e a lousa que abundam na Serra do Açor. Aqui poderá provar produtos regionais, com destaque para o mel e a aguardente, e, adquirir cestos ou colheres de pau fabricados por artesãos locais.

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

E-mail: rnds@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protecte-d-areas/reserva-natural-dunas-sao-jacinto?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-dunas-sao-jacinto?locale=en>

Contactos

Sede: Estrada Nacional, 327 - 3800-901 SÃO JACINTO (AVEIRO)
Tel.: +351 234 331 282

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 666 ha; Altitude: Máx - 17m; min - 2m; Alojamento disponível;

Nesta paisagem indecisa entre o mar e a terra feita de praias, sapais, águas doces e salobras, onde moram espécies naturais de grande valor, faça um passeio para levar na memória.

Num passado não muito remoto parte desta costa era banhada pelo oceano e a baía que então formava deu lugar à atual laguna, separada do mar por um cordão de dunas arenosas, feitas pela ação de ventos e correntes. A laguna ocupa aproximadamente 700 hectares, entre Ovar e Mira e a sua comunicação com o mar faz-se artificialmente por um largo canal aberto em 1806, entre São Jacinto e a Costa Nova, junto da cidade de Aveiro.

A Reserva Natural situa-se a norte do canal, mesmo diante do oceano e acompanhando extensas praias. A vegetação é muito característica e, no séc. XIX, foram plantadas acácias e pinheiros bravos, num esforço para fixar as dunas. Aqui se abrigam, em charcos de água doce abertos para o efeito, muitas espécies de patos, garças e outras aves marinhas.

O Centro de Interpretação organiza-lhe a visita guiada, propondo-lhe que siga o Trilho Interpretativo de Descoberta da Natureza. Na sede da Reserva não deixe de ver uma interessante coleção em miniatura de embarcações típicas da Ria, obra de artesãos de São Jacinto. Faz parte do património da Reserva um colorido barco moliceiro, típico da Ria, que todos os anos participa na Regata de Moliceiros que anima a Ria no tempo do verão.

Belmonte

Estrela Geopark Mundial da UNESCO

E-mail: info@geoparkestrela.pt **Website:** <http://www.geoparkestrela.pt/>

Contactos

Associação Geopark Estrela
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50
6300-559 Guarda
Tel.: +351 963 629 179

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 2.216 kms²; Altitude: máx: 1993 mts; Visitas Guiadas;

Ocupando uma extensa área de 2.216 kms² no Centro de Portugal, o **Estrela Geopark Mundial da UNESCO** abrange a totalidade ou parte dos nove municípios que se estruturam em torno da Serra da Estrela - **Belmonte, Celorico da Beira, Covilhã, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Oliveira do Hospital e Seia**. Aqui, encontra-se uma paisagem diversificada, resultado de múltiplas transformações geológicas, de contrastes climáticos, bem como da antiquíssima ocupação

humana, cujos primeiros registos remontam a inícios do IV milénio a. C.

Este geoparque é uma referência a nível internacional no contexto do Sudoeste europeu mostrando **as mais importantes e impactantes formas e depósitos glaciários** em Portugal. A sua história Geológica começou no fundo de um antigo oceano e culminou com o soerguimento da Estrela, apresentando como principais rochas os granitos e formações metassedimentares com mais de 650 milhões de anos.

Este é um lugar único, de paisagens arrebatadoras, que inclui a montanha mais alta de Portugal continental, cujo cume – a **Torre** - atinge 1993 metros de altitude. Aqui encontra-se um **Centro de Interpretação** que disponibiliza informação sobre o geoparque sugerindo diversos **percursos pedestres e cicláveis**, muitos deles com origem nos trilhos percorridos durante séculos pelos pastores. Esta é a melhor opção para descobrir as formas enigmáticas moldadas pelos caprichos da natureza, os vales outrora ocupados por antigos glaciares, os planaltos esculpidos pelos mais importantes rios de Portugal ou as aldeias alcandoradas na paisagem, onde se respiram os aromas desta serra, imponente e de uma presença avassaladora.

Com aproximadamente 150 000 habitantes, o território do Geopark Estrela é muito mais que geologia. Esta serra testemunhou uma longa evolução cultural, marcada pela adaptação das **comunidades** a uma geografia adversa e onde durante milénios, o ser humano tem vivido numa relação próxima com a montanha e o que esta lhe oferece. As atividades económicas e ocupação humana moldaram a montanha, formando um mosaico de paisagens culturais que enriquecem a Estrela.

Castelo Branco

Geopark Naturtejo Mundial da UNESCO

E-mail: geral@naturtejo.com Website:

<http://www.naturtejo.com>

Contactos

Naturtejo - Empresa de Turismo, EIMAv. Nuno Álvares,
306000-083 Castelo Branco Tel.: +351 272 320 176

Outras Informações:

Rotas preparadas pela Naturtejo: Contrabando Transfronteiriço, Observação de Aves, Ouro em Explorações Mineiras.

Serviços de animação (sempre com guias profissionais): escalada, slide e rappel nas escarpas quartzíticas, BTT, passeios de cavalo e de burro

Programas de saúde e bem-estar aliados a percursos pedestres.

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 5.000 Km²; Altitude: 40 m² - 1.227 m²; Alojamento disponível; Visitas Guiadas;

Acessos:

Autocarro; Terminais ferroviários;

Situado entre o vale do Tejo e as montanhas do centro do país, o **Geopark Naturtejo** foi o primeiro em Portugal a ser integrado pela UNESCO na sua **rede mundial de geoparques**, uma chancela internacional que promove o equilíbrio entre o Homem e a Natureza. Com um riquíssimo património geológico, histórico, natural e cultural, este território estende-se por uma vasta área com cerca de 5.000 km² que se distribui por **sete concelhos - Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Nisa, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Vila Velha de Ródão**.

Parque Natural do Tejo Internacional

E-mail: pnti@icnf.pt Website: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-tejo-internacional?locale=pt>;

<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-tejo-internacional?locale=en>

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 27.968 ha.; Altitude: Máx - 383 m; min - 120 m;

O Tejo é o maior rio que atravessa Portugal. Nasce em Espanha e percorre um longo trajeto até atingir o território português, onde faz a fronteira entre os dois países numa extensão de 50 kms que foram classificados como Parque Natural, seguindo depois o seu caminho até à foz, perto de Lisboa (Oeiras).

O Parque Natural abrange parte dos concelhos de Castelo Branco e Idanha-a-Nova, numa zona de transição gradual entre as montanhas do Centro de Portugal e as planícies do Alentejo. Aqui encontram-se vales profundos, com encostas abruptas de grande efeito cénico junto ao Rio Tejo e seus afluentes (Pônsul, Erges e Aravil), onde nidificam algumas das 154 espécies de aves inventariadas neste Parque. Esta zona é excelente para a observação de aves podendo-se avistar colónias de cegonhas-pretas (símbolo do Parque), águias e bufos reais. Se procura um turismo mais ativo, tem outras opções como os percursos pedestres ou em BTT, a escalada ou a canoagem.

A diversidade deste património natural de excecional valor deve-se à coexistência harmoniosa com as atividades humanas, como

Aqui estão representadas as principais etapas da história geológica dos últimos **600 milhões de anos** em mais de **170 geossítios**, locais de reconhecido interesse geológico, dos quais se destacam **17 geomonumentos**, como os icnofósseis de Penha Garcia ou as Portas de Ródão.

Nesta paisagem multimilenar misturam-se influências pagãs, romanas, árabes, judaicas e cristã. São muitos os testemunhos de uma História antiga patentes nos muitos **castelos, igrejas e museus**, nas **aldeias do xisto** ou nas **aldeias históricas** como Monsanto, em tempos considerada a mais portuguesa de Portugal e Idanha-a-Velha, onde se encontram as ruínas da catedral visigótica da Egitânia.

Esta é uma zona com condições ideais para o **Turismo de Natureza** e para a prática de diversas **atividades** adequadas a vários graus de exigência física, como os percursos pedestres e de btt, os passeios de barco e canoagem no Rio Tejo e seus afluentes, ou a escalada. A observação de aves merece um destaque especial, sobretudo no **Parque Natural do Tejo Internacional**, uma área protegida onde se podem observar cerca de 154 espécies de aves como abutres, cegonhas negras, águias imperiais ou abelharucos.

Visitar o Geopark Naturtejo é também a oportunidade para conhecer os costumes, as histórias e os rituais ancestrais das suas gentes. Para apreciar aromas e sabores da **gastronomia regional** em que se destacam o mel, os queijos, os enchidos ou o azeite, e as diversas expressões culturais de que é exemplo a riqueza e diversidade de **artesanato** onde pontuam peças como os bordados de Castelo Branco, a olaria de Nisa ou adufes de Idanha-a-Nova.

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

E-mail: rnpa@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-arzila?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-paul-arzila?locale=en>

Contactos

Sede: Rua do Bairro, 1, Arzila 3045-356 COIMBRATel.: +351 239 980 500

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 535 ha; Altitude: Máx - 88m; min - 6m;

A Reserva Natural do Paul de Arzila foi criada para proteger uma zona alagadiça de importância reconhecida internacionalmente na Ribeira de Cernache, junto ao Rio Mondego. A zona delimitada que abrange parte dos concelhos de Coimbra, Condeixa e Montemor-o-Velho inclui as valas dos Moinhos, do Meio e da Costa e uma área de floresta.

Como o próprio nome de Paul indica, esta é uma zona cuja característica principal é a abundância de água, que dá origem a uma comunidade vegetal muito diversificada atraindo um grande número de espécies animais. De entre estes destacam-se algumas aves como os patos e vários tipos de garças que aqui fazem os seus ninhos, com realce para a garça-vermelha, escolhida para símbolo da Reserva.

Algumas aves vivem aqui em permanência, outras apenas durante algumas estações do ano e há ainda aquelas que passam pelo Paul da Arzila nas suas rotas migratórias e aqui encontram zonas de abrigo e de alimentação.

a agricultura e a pastorícia. Os produtos regionais são de excelente qualidade, destacando-se o mel puro, o azeite, o pão caseiro ou os queijos, fabricados segundo técnicas tradicionais, que poderá adquirir diretamente ao produtor.

Se dispuser de duas horas para visitar a Reserva Natural, contacte o Centro de Interpretação e siga o percurso recomendado que tem uma extensão de cerca de 3kms.

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

E-mail: geral@atnatureza.org;

comunicacao@atnatureza.org Website: <https://natural.pt/protected-areas/area-protegida-privada-faia-brava?locale=pt>;<https://natural.pt/protected-areas/area-protegida-privada-faia-brava?locale=en>;<http://www.atnatureza.org>

Contactos

Associação Transumância e Natureza
Travessa Serpa Pinto, 3 - 6440-118 Figueira de Castelo Rodrigo
Tel.: +351 271 311 202 / 914 678 375 / 960 408 190

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados;

Situada no Vale do Côa, a Área Protegida Privada da Faia Brava, lugar agreste e cheio de vida selvagem, possui locais de nidificação e zonas de alimentação de um dos núcleos mais importantes de aves rupícolas da Zona de Proteção Especial do Vale do Coa. Esta zona possui também um conjunto importante de habitats protegidos e muito raros na região, como parte da mancha de sobreiros mais extensa do distrito da Guarda.

A Faia Brava é formada por um conjunto de propriedades num contínuo de 5 kms ao longo da escarpa mais alta do Rio Côa, e abrange cerca de 600 hectares nas freguesias de Algodres do concelho de Figueira de Castelo Rodrigo e Cidadelhe do concelho de Pinhel. Esta Área Protegida é propriedade da ATN - Associação Transumância e Natureza que pretende conservar, valorizar, conhecer e divulgar os valores naturais e da biodiversidade através de um modelo de gestão sustentável.

Para que possa usufruir em pleno da sua visita à Faia Brava, a Associação Transumância e Natureza disponibiliza visitas guiadas em que poderá apreciar as escarpas do Rio Côa, a maior mancha de sobreiro da região, as casas e trilhos antigos, um pombal tradicional e aves de rapina como o grifo, a águia-real, a águia de Bonelli, o abutre do Egito ou a cegonha-preta.

Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

E-mail: pnse@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-estrela?locale=pt>;<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-serra-estrela?locale=en>

Contactos

Sede: Rua 1º de Maio, 2 - 6260-101 MANTEIGAS
Tel.: +351 275 980 060

Delegação: Praça da República, 28 - 6270-496 SEIA

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 101.060 ha.; Altitude: Máx - 1.993m; min - 300m; Alojamento disponível;

O Parque Natural da Serra da Estrela é a maior área protegida

portuguesa e situa-se no maciço montanhoso central, num alto planalto inclinado para Nordeste profundamente recortado pelos vales dos rios e ribeiros que aqui nascem, como o Mondego e o Zêzere.

A paisagem é marcada pelas fragas, rochedos e penhascos, alguns dos quais assumem formas que deram origem a denominações populares como a "Cabeça da Velha" e os "Cântaros" (gordo, magro e raso), que poderá admirar seguindo os diversos trilhos pedestres existentes.

Por ser o ponto de mais elevada altitude em Portugal continental, este é um dos locais em que a chuva cai em maior abundância e onde a neve aparece com frequência, possibilitando a prática de desportos de inverno.

O "Cristal de gelo" foi o símbolo escolhido para o Parque Natural, em alusão às características climáticas e também à origem glacial desta Serra, de que são exemplos os vales do Zêzere e de Unhais, os covões e as cerca de 25 lagoas naturais.

Encontram-se aqui grandes rebanhos de ovelhas que se alimentam nas vastas áreas de pastagem, guardados pelos cães Serra da Estrela, uma raça de cães possantes e resistentes às baixas temperaturas. O leite de ovelha, dá origem ao produto mais característico da região, o afamado Queijo da Serra, fabricado artesanalmente segundo as técnicas ancestrais que utilizam a flor do cardo como coalho. Não deixe de provar este queijo amanteigado, de cor amarelada, entre duas fatias de pão regional. Se o quiser trazer consigo, encontra-o à venda em qualquer época do ano, mas nos meses de fevereiro e março, a oferta é mais diversificada nas feiras que se realizam em várias localidades da região.

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

E-mail: rnsn@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protecte-d-areas/reserva-natural-serra-malcata?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-serra-malcata?locale=en>

Contactos

Sede: Rua Dr. António Ribeiro Sanches, 60 - 6090-587
PENAMACOR
Tel.: +351 277 394 467 Delegação: Centro de Educação
Ambiental da Senhora da Graça
Bairro Sr^a. da Graça - Aldeia de Santo António - 6320-052
SABUGAL
Tel.: +351 271 752 825 | 271 754 428

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 16.347 ha; Altitude: Máx - 1.078m; min - 425m; Alojamento disponível;

O principal motivo que levou à criação da Reserva Natural da Serra da Malcata foi a preservação do lince-ibérico e do seu habitat. Este felino que corre perigo de extinção é uma espécie endémica da Península Ibérica. O seu tamanho é bastante menor do que os lincos eurasiáticos e a característica mais marcante é o tufo de pelos negros, em formato de pincel, no topo das orelhas triangulares. Para viver, ele prefere locais tranquilos cobertos de vegetação densa e rasteira, longe das populações onde pode caçar livremente coelhos-bravos e lebres, a sua alimentação preferida.

Avistar um lince-ibérico não será fácil certamente mas a fauna da Reserva Natural é muito diversificada, pelo que poderá

observar outros mamíferos e vários tipos de aves de rapina, entre as quais se destaca o abutre-negro, cujas asas abertas chegam atingir mais de três metros.

A Reserva Natural situa-se entre as vilas de Penamacor e do Sabugal, numa zona pouco habitada de vegetação abundante, em que predominam os matos de urze e giesta que espalham os seus aromas pelo ar. Por aqui passam diversos cursos de água como os Rios Coa e Bazágueda e a Ribeira da Meimoa, onde encontrará diversas praias fluviais ideais para uns momentos de lazer.

Para melhor conhecer a área, siga um dos percursos pedestres propostos pelos Serviços do Parque, e se tiver energia opte pelas atividades mais radicais como a BTT ou a canoagem.

Peniche

Reserva Natural das Berlengas

E-mail: rnb@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-berlengas?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-berlengas?locale=en>
Contactos

Sede: Av^a. Mariano Calado, 55 - 2520-224 PENICHE
Tel.: +351 262 787 910

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 9.560 ha.; Altitude: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; Alojamento disponível;

Em frente a Peniche, a uma distância de 10kms, o arquipélago das Berlengas é um reduto da Natureza em estado quase selvagem. Constituído por 3 grupos de ilhéus - Estelas, Farilhões e a Berlenga - conserva uma vegetação rasteira exuberante que inclui espécies únicas como a *Armeria berlegensis* e a *Herniaria berlegiana*, cujos nomes evidenciam bem a sua origem.

Muitas espécies de aves encontram aqui o refúgio ideal para nidificar ou para uma pausa nas suas viagens de migração. A presença mais marcante é sem dúvida a das gaivotas, que estão por toda a parte. Avistam-se também espécies ameaçadas como o airo, pássaro que se assemelha a um pinguim pequeno, escolhido para símbolo da Reserva. A área protegida compreende ainda uma importante reserva marinha de 985 hectares, com uma fauna muito diversificada.

A Berlenga, a ilha maior, é a única que tem habitantes durante todo o ano mas apenas para assegurar serviços indispensáveis - o funcionamento do Farol e a vigilância da Reserva, já que o isolamento chega a ser absoluto. Entre maio e outubro, existe transporte marítimo diário a partir de Peniche. Se o horário não lhe convier, ou se pretender fazer a sua visita noutra época, há pequenos barcos que o podem levar desde que as condições do mar o permitam.

A Berlenga é o local ideal para quem procura a tranquilidade, longe da confusão, já que a ilha tem uma lotação máxima limitada a 350 pessoas. Para a conhecer, poderá seguir os trilhos pedestres que o levam às Grutas, à Fortaleza de São João Baptista ou simplesmente a encontrar bons locais para apreciar paisagens deslumbrantes.

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

Website: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-do-paul-do-boquilobo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-do-paul-do-boquilobo?locale=en>

Contactos

Sede: Quinta do Paul, Apartado 27, Brogueira - 2350-334

TORRES NOVAS

Tel.: +351 249 820 550 - Fax: +351 249 820 378

E-mail: rnpb@icnf.pt

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 530 ha.; Altitude: Máx - 22m; min - 16m;

Situado a cerca de 6 kms da Golegã, o Paul do Boquilobo é uma planície aluvial de pântanos e zonas húmidas, em que a vida depende do volume dos caudais dos Rios Tejo e Almonda que a circundam.

A paisagem é marcada por uma imensa teia de canais cobertos por diversas plantas aquáticas e pelos salgueiros que crescem nas suas margens, onde as pequenas garças brancas (símbolo do Parque) fazem os ninhos. Trata-se da maior colónia de garças da Península Ibérica que acorre a esta área protegida a partir de fevereiro/março para nidificar e permanece durante o verão. Impressionante pelo silêncio e tranquilidade, o Paul de Boquilobo é um excelente local para observação das diversas aves migratórias que por aqui passam nas várias épocas do ano.

Mas não só as garças se podem aqui encontrar. São cerca de 200 as espécies de aves, na sua maioria aquáticas que procuram o Paul do Boquilobo, justamente declarado Reserva da Biosfera pela UNESCO para sua proteção.

Dentro da área de Reserva Natural não existe população residente, mas na região que a envolve e que beneficia da sua humidade os terrenos férteis são propícios para a agricultura e oferecem boas pastagens para a criação de gado. É frequente encontrarem-se na área protegida manadas de cavalos que se alimentam nos prados ou simplesmente passeiam.

Para fazer a sua visita sugerimos que contacte previamente a Sede da Reserva pois nas épocas de nidificação o acesso a alguns locais poderá estar condicionado. Também organiza visitas guiadas mas indicará o percurso pedestre a seguir se o quiser fazer sozinho.

Lisboa Região

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

E-mail: rnet@icnf.pt Website: <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=en>

Contactos

Sede: Av^a. dos Combatentes da Grande Guerra, 1 - 2890-015
Alcochete Tel.: +351 212 348 021 - Fax: +351 212 341 654

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 14.192 ha; Altitude: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; Visitas Guiadas;

Desde a nascente em Espanha, na Serra de Albarracin, até à foz perto de Lisboa, o Tejo percorre 1.100 kms, sendo o maior rio que atravessa Portugal.

O seu estuário frente à zona oriental de Lisboa apresenta uma tal vastidão que costuma ser chamado "Mar da Palha". A área classificada como Reserva Natural, que se situa a norte de Alcochete, é a zona húmida mais extensa do país e uma das dez mais importantes da Europa. Este estatuto foi-lhe atribuído para proteção das aves aquáticas migratórias que aqui acorrem. Nas épocas de passagem, o Estuário chega a acolher mais de 120.000 aves de que se destacam os Alfiates que fazem uma verdadeira concentração, já que se pode aqui encontrar mais de 20% da população da Europa ocidental.

Mas são os bandos de flamingos de plumagem rosa, que oferecem uma paisagem verdadeiramente deslumbrante. Parece-nos sempre impossível que sejam estas as aves que no verão se concentram nos sapais de Alcochete, tão perto de Lisboa, numa imagem que nos transporta para paragens distantes, muito mais a Sul.

A Reserva Natural do Tejo estende-se até Vila Franca de Xira, numa zona de lezírias onde se criam touros e cavalos para as touradas à portuguesa. Outras atividades tradicionais, hoje em declínio, deixaram vestígios da sua presença como as Salinas do Samouco e os Moinhos de Marés no Seixal, atualmente transformados em ecomuseus.

Poderá visitar a Reserva a pé, de bicicleta ou de carro, seguindo os percursos propostos. Se quiser ter uma perspetiva diferente, faça um passeio numa das embarcações típicas que antigamente cruzavam o Rio, transportando pessoas e bens, como as fragatas e os varinos.

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

E-mail: ppafcc@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-prottegida-arriba-fossil-costa-caparica?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-prottegida-arriba-fossil-costa-caparica?locale=en>

Contactos

Sede: Centro de Interpretação da Mata dos Medos Estrada Florestal da Fonte da Telha 2825-494 COSTA DA CAPARICA
Telefone: +351 212 918 270

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 1.594 ha.; Altitude: Máx - 111m; min - 0m;

A Arriba Fóssil é constituída por uma sucessão de estratos de rochas sedimentares, dos mais importantes da Europa Ocidental cuja origem remonta ao período Pliocénico, datado de há cerca de 10 milhões de anos. Nessa altura, o mar chegava até à base da arriba, mas ao longo dos tempos foi recuando devido ao movimento das placas tectónicas da crosta terrestre e pela ação do terramoto de 1755, que deu origem à planície litoral em que predominam as dunas. Como elas ameaçavam avançar para o interior, em direção aos terrenos agrícolas, no séc. XVIII o rei D. João V mandou semear a Mata dos Medos, que assim foi designada não por se tratar de um local perigoso, mas porque médão ou medo, também significa duna.

Hoje em dia, a Mata, onde prevalece o pinheiro-manso e a aroeira, é uma Reserva Botânica, onde poderá fazer agradáveis percursos pedestres seguindo as marcas no terreno.

É ao entardecer que a Arriba Fóssil de formas invulgares e se apresenta em todo o seu esplendor, adquirindo belas tonalidades douradas. Ao longo dos tempos, a erosão modelou as escarpas onde algumas aves de rapina como a águia de asa-redonda e a coruja das torres encontram abrigo. Se quiser ter uma vista tão abrangente como a destas aves, suba ao Miradouro do Convento dos Capuchos e deslumbre-se com a paisagem que abarca uma vasta área, desde a Serra de Sintra até ao Cabo Espichel.

A maior atração da Costa de Caparica são as praias, as mais concorridas da região de Lisboa, cujos areais se estendem por cerca de 10 kms. Aqui poderá praticar desportos náuticos ou simplesmente relaxar ao sol. Se procura mais diversão, encontra também uma série de restaurantes e bares em que a animação se prolonga pela noite dentro.

Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

E-mail: crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt **Website:** <http://lobo.fc.ul.pt/>

Contactos

Quinta da Murta - Picão
2665-150 Gradil (Mafra) Tel.: +351 261 785 037 / 917 532 312
Fax: +351 261 788 047

Horários:

Aberto: Sábados, Domingos e Feriados Nacionais

Inverno (Outubro até Abril) - aberto das 14h30 às 18h30
Primeira visita - 15h00; Segunda visita - 16h30.

Verão (Maio até Setembro) - aberto das 15h30 às 20h00
Primeira visita - 16h00; Segunda visita - 18h00.

(As visitas são guiadas e têm uma duração de cerca de 1h30min)

NOTA: A Observação dos animais é mais difícil em dias de temperaturas elevadas.;

Caraterísticas e Serviços:

Visitas Guiadas; Parque de estacionamento; Instalações sanitárias;

O Centro de Recuperação do Lobo Ibérico (CRLI), criado em 1987 pelo Grupo Lobo, acolhe lobos que não podem viver em liberdade: vítimas de armadilhas, de maus tratos ou de cativeiro ilegal. Aqui os animais vivem em condições únicas e próximas do seu habitat natural.

O CRLI situa-se na freguesia do Gradil, no concelho de Mafra, a cerca de 30km de Lisboa, num vale arborizado. Sendo um local privilegiado para a observação de lobos, o CRLI já recebeu mais de 100.000 visitantes de todo o Mundo, que tiveram a oportunidade de conhecer este predador em condições semi-naturais. O Centro possui um Programa de Voluntariado acessível a pessoas maiores de 18 anos e interessadas na conservação da vida selvagem; e um Programa de Adopção que possibilita o apadrinhamento de um ou mais lobos.

Visite-nos e contribua para a conservação do último grande predador do nosso país!

Para mais informações sobre as condições de visita ou para integrar os programas mencionados consulte a página <http://lobo.fc.ul.pt> ou informe-se directamente no CRLI.

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

E-mail: pnarr@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=en>

Contactos

Sede: Praça da República - 2900-587 SETÚBAL

Tel.: +351 265 541 140

Delegação: Museu Oceanográfico

Fortaleza de St^a. Maria da Arrábida - Portinho da Arrábida - 2900-012 Setúbal

Tel.: +351 265 009 982

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 10 821 ha.; Altitude: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); Visitas Guiadas;

Situado junto ao mar, entre Setúbal e a vila piscatória de Sesimbra, o Parque Natural da Arrábida tem uma beleza incomparável, em que o azul do mar alterna com os tons esbranquiçados das falésias de calcário e com o verde do denso manto vegetal que cobre a Serra.

A riqueza vegetal é um dos maiores atrativos do Parque. Aqui encontra-se um dos raros exemplos de maquis mediterrânico em Portugal e a sua preservação foi um dos motivos que levou a que a Arrábida fosse considerada uma verdadeira relíquia científica internacional. Para que ela se mantenha intacta, o acesso a algumas áreas só é possível acompanhado de um Guia indicado pela Sede do Parque. Existem também diversas empresas credenciadas que organizam atividades radicais, como a

Reserva Natural do Estuário do Sado

E-mail: nes@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-sado?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-sado?locale=en>

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 23.160 ha.; Altitude: Máx - 36m; min - 0m; Alojamento disponível;

O Rio Sado nasce na Serra da Vigia, perto de Beja, e percorre as planícies alentejanas ao longo de 180kms em direção a Norte, desaguando junto a Setúbal. O seu estuário forma-se próximo de Alcácer do Sal, zona húmida muito fértil onde a paisagem é marcada pelos arrozais, cultivados em tabuleiros, e pelos ninhos de cegonhas-brancas, empoleirados nas torres das igrejas ou nos postos de eletricidade. Este pássaro elegante, escolhe sempre os lugares mais altos para nidificar e é uma das mais de 200 espécies de aves que procuram o Estuário do Sado, que para sua proteção foi declarado Reserva Natural e zona de proteção especial.

Símbolo da Reserva, os habitantes que mais se distinguem pela sua simpatia são os golfinhos. É raro encontrá-los na Europa, nadando livremente no seu habitat natural, mas no Rio Sado reside uma importante colónia de roazes-corvineiros, assim designados pelos pescadores por lhes roerem as redes de pesca e se alimentarem principalmente de corvinas. Não perca a oportunidade de fazer um passeio de barco e observar alguns exemplares destes mamíferos brincalhões.

espeleologia, o mergulho e a escalada.

Se quiser saber mais sobre a fauna e a flora, visite o Museu Oceanográfico, instalado no Forte de Nossa Senhora da Arrábida, junto à Praia do Portinho. Quase em frente, avista-se a Pedra da Anixa, uma pequena ilha que constitui uma reserva zoológica devido à sua vegetação subaquática.

Além da Serra da Arrábida, o Parque engloba outras elevações como a Serra do Risco, onde se situa o ponto mais alto da costa continental portuguesa. Trata-se de uma magnífica arribada de 380 metros de altura, que se precipita sobre o mar de onde poderá apreciar uma inesquecível vista panorâmica sobre o Atlântico.

O encontro da serra com o mar originou um cordão de praias de areias finas e águas transparentes que julgaríamos só encontrar no Mediterrâneo como a Figueirinha, Galapos e o Portinho da Arrábida.

Preferida pelos frades franciscanos que entre os sécs XVI e XIX, habitaram o Convento ainda existente e meditavam nas capelas isoladas dispersas pela Serra. A Arrábida possui excelentes condições para a agricultura e a pastorícia que dão origem a produtos de grande qualidade. Destacam-se os Vinhos que poderá conhecer seguindo a Rota dos Vinhos da Costa Azul, que o leva à simpática vila de Azeitão onde poderá experimentar uns queijos deliciosos.

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

E-mail: pnc@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sintra-cascais?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sintra-cascais?locale=en>

Contactos

Sede: Quinta dos Plátanos - Av. Barão Almeida Santos,
10-122710-525 SINTRATel.: +351 21 924 72 00

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 14.583 ha; Altitude: Máx: 528 m; min: 0 m;

No ponto mais ocidental do continente europeu, que os antigos acreditavam ser o local "onde a terra acaba e o mar começa", o Cabo da Roca é um dos locais mais espetaculares do Parque Natural de Sintra-Cascais. As suas arribas verticais elevam-se a cerca de cem metros acima do oceano, proporcionando paisagens grandiosas. Quando aqui estiver, peça o diploma que comprova a sua presença.

Se se interessa por geologia, não deixe de visitar outras formações notáveis como as dunas fósseis consolidadas no Magoito e em Oitavos, os campos de lapiás junto ao Cabo Raso (Cascais) e a arribada "viva" das Azenhas do Mar, sobre a qual o engenho humano construiu uma aldeia pitoresca. Os dinossaúros também deixaram a sua marca, na camada de calcário quase vertical da arribada sul da Praia Grande onde se encontra uma importante jazida de 11 trilhos e de pegadas isoladas.

A Praia Grande é uma das muitas que se sucedem na orla marítima do Parque como a Adraga, a Samarra, a Praia das Maçãs ou o Guincho, integrado num característico sistema de dunas. Aqui encontra boas condições para a prática de windsurf, surf e bodyboard ou simplesmente para uns momentos de lazer

Muito rica naquilo que a natureza oferece para o Homem transformar, a área protegida inclui montado de sobro de onde se extrai a cortiça, os pinhais, que dão o pinhão transformado por mãos sábias em doces regionais muito apreciados, e as salinas, hoje desativadas, mas que ao longo dos séculos tiveram grande importância económica.

Testemunho de uma indústria muito antiga são os tanques de salga de peixe que poderá visitar em Troia, nas ruínas romanas. Com dunas de areias brancas e águas tranquilas, Troia é uma ótima estância balnear que poderá ser o seu ponto de partida para descobrir esta bela região.

à beira-mar.

No interior, a Norte da Serra, subsiste uma zona rural com pequenas aldeias em que a paisagem é marcada pelos muros de pedra-seca, que delimitam os campos agrícolas protegendo-os dos ventos marítimos, e onde ainda se produz o vinho de Colares.

Mas é a Serra de Sintra coberta de vegetação luxuriante que domina a paisagem e dá origem ao microclima que torna este Parque um lugar tão especial. Os aromas frescos e variados que aqui se respiram fazem de um passeio a pé pela Serra uma experiência inesquecível. Aventure-se por sua conta mas com pouco risco, ou siga os percursos propostos pelo Parque visitando locais como o Convento dos Capuchos, um modesto abrigo de frades do séc. XVI, ou a Ermida da Peninha, erigida num ponto alto perto da costa de onde se avista um panorama vastíssimo.

Sintra, eleita como local de veraneio por reis, nobres e burgueses endinheirados, conserva um notável património arquitetónico que, pela forma como se harmoniza com a natureza, levou a UNESCO a classificá-la como património da Humanidade na categoria de paisagem cultural.

Madeira

Parque Natural da Madeira

Website: <http://www.pnm.pt/>

Outras Informações:

Para mais informações sobre as áreas protegidas, habitats e espécies da Madeira, consulte por favor o site do [Parque Natural da Madeira](#).

Este arquipélago, inserido na região biogeográfica da Macaronésia, detém um património natural de elevada importância científica, a floresta indígena da Madeira - a “**Laurissilva**” - reconhecida pela **UNESCO** em 1999 como **Património Natural Mundial**, galardão único em Portugal e pertença bio cultural de toda a humanidade.

A Madeira detém a maior área deste tipo de floresta, cerca de 22 mil hectares, possuindo também a maior variedade de **fauna e flora** com alguns espécimes raros, como é o caso da Orquídea da Serra, única no Mundo. Aqui podemos observar árvores de grande porte, pertencentes à família das Lauráceas - o til, o loureiro ou o vinhático, assim como arbustos, fetos, musgos, líquenes e outras plantas de pequeno porte, características da Laurissilva.

A nível animal, de destacar na **avifauna** o endémico pombo trocaz, *Columba trocaz* - ave emblemática da floresta e símbolo do Parque Natural da Madeira.

Dos 741 km² de área da ilha da Madeira, 2/3 estão classificados como reservas naturais e um conjunto de áreas protegidas, terrestres e marítimas integra o património natural mais importante do arquipélago da Madeira, tornando-o um destino ecológico.

Visando a salvaguarda deste rico património, foi criado, em 1982, o **Parque Natural da Madeira**, classificado como Reserva Biogenética, caracterizado por possuir elevados valores naturais que constituem uma relíquia a nível mundial e que incluem algumas espécies em risco de extinção. A melhor forma

para visitar o Parque é a pé, percorrendo a rede de percursos recomendados.

A **Reserva Natural das Ilhas Desertas** compreende três ilhas: Ilhéu Chão, Deserta Grande e Bugio. Representa o último refúgio atlântico para a foca Monge (*Monachus monachus*), mais conhecida por Lobo Marinho, tendo sido esta a razão principal da sua criação. Algumas das medidas impostas para a preservação da Reserva são a proibição total da atividade de pesca submarina, tal como a proibição da navegação na parte sul da mesma. Para fundear qualquer embarcação ou visitar a Deserta Grande é necessário obter uma credencial dos Serviços do Parque Natural da Madeira. O acesso é efetuado por mar, através de embarcações privadas e/ou marítimo-turísticas.

No extremo sul do território, a **Reserva Natural das Ilhas Selvagens** é considerada como um "santuário ornitológico", devido às condições que apresenta para a nidificação de aves marinhas. Compreende três ilhas: Selvagem Grande, Selvagem Pequena e Ilhéu de Fora. Na Selvagem Pequena e no Ilhéu de Fora nunca foram introduzidos herbívoros, pelo que das noventa espécies que representam a herança floral das Selvagens, dez são endémicas. O acesso à reserva é efetuado por mar, através de embarcações privadas ou de embarcações marítimo-turísticas, embora sendo apenas permitido quando devidamente autorizado e credenciado pelo Serviço do Parque Natural da Madeira.

A **Reserva Natural Parcial do Garajau**, na costa sul da ilha da Madeira, é considerada uma reserva marinha. Entre a fauna que ali se pode observar, contam-se alguns peixes de grande porte, como o Mero, (*Epinephalus guaza*) ou a Manta e a Jamanta (*Manta birostris*, *Mobula mobular*), cujo porte e graciosidade de movimentos fazem do local uma atração internacional, para além de uma grande variedade de outras espécies costeiras. A passividade dos peixes, habituados a conviver com os mergulhadores, permite a liberdade de nadar entre eles, com excelentes oportunidades para a fotografia aquática. Dentro da área de reserva é proibida qualquer atividade de pesca e a navegação está também condicionada. O acesso faz-se por terra através do Cais do Lazareto ou da Praia do Garajau.

A **Reserva Natural da Rocha do Navio** está localizada no norte da Ilha da Madeira, no Concelho de Santana e está integrada na Rede Natura 2000. É uma reserva exclusivamente marinha, que inclui o Ilhéu da Rocha das Vinhas e o Ilhéu da Viúva, onde se podem observar algumas plantas próprias das falésias naturais macaronésias. O acesso faz-se através do Miradouro da Rocha do Navio ou por teleférico. A prática de caça submarina e o uso de redes encontram-se proibidos. No âmbito da Educação Ambiental existe um programa de visitas à Reserva, marcado através do Centro de Informação do SPNM.

No extremo este da ilha da Madeira encontramos a **Reserva Natural da Ponta de S. Lourenço**, com uma fauna e flora peculiares, dispendo de um posto de vigilância e de apoio à educação ambiental.

A **Rede de Áreas Marinhas Protegidas da ilha do Porto Santo** é constituída pelas partes terrestres dos seis Ilhéus envolventes à Ilha, e pela parte marinha circundante ao Ilhéu da Cal e ao Ilhéu de Cima, incluindo a zona onde se encontra afundado o navio "O Madeirense", local privilegiado para a prática do mergulho. Toda a parte terrestre é Zona Especial de Conservação, integrando a Rede Natura 2000. O acesso é efetuado por mar, através de embarcações privadas ou de embarcações marítimo-turísticas, sendo apenas permitido quando devidamente autorizado e credenciado pelo Serviço do Parque Natural da Madeira (SPNM).

Merece ainda destaque, o **Núcleo de Dragoeiros das Neves**, situado em São Gonçalo e constituído por um conjunto de dragoeiros centenários e um jardim com vegetação indígena do litoral da Madeira.

Desde 2011 e reconhecendo a riqueza de um ecossistema onde se procura conciliar a conservação da biodiversidade e o seu uso sustentável, a Unesco classificou toda a área de Parque Natural da Madeira no concelho de **Santana** como **Reserva Mundial da Biosfera**.

Porto e Norte

Arouca

Arouca Geopark

E-mail: geral@aroucageopark.pt **Website:**

<http://aroucageopark.pt>

Contactos

AGA - Associação Geoparque Arouca
Rua Alfredo Vaz Pinto - 4540-118 Arouca
Tel.: +351 256 940 254

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 328 km²; Alojamento disponível; Visitas Guiadas; Parque de estacionamento; Instalações sanitárias; Restaurante;

Abrangendo toda a área do concelho que lhe dá nome, num total de 328 km², o Geoparque de Arouca foi classificado em 2009 pela Rede Europeia de Geoparques sob os auspícios da UNESCO, em reconhecimento do valor do seu património geológico. Encontram-se aqui **41 geossítios** com características singulares e notável valor científico, de que se destacam três com importância internacional - as **Pedras parideiras de Castanheira**, os **Trilobites gigantes de Canelas** e os **lcnofósseis do Vale do Paiva**.

O Geoparque de Arouca insere-se num território montanhoso, encontrando-se os seus pontos mais altos nas **Serras da Freita** e de **Montemuro** com altitudes por vezes superiores a 1.000 metros. Esta área é atravessada por rios de água límpida, como o **Arda**, o **Paiva** e o **Paçô**, que correm em vales por vezes muito encaixados. Estas características naturais oferecem excelentes condições para diversas atividades como o canyoning, canoagem, escalada, ou o rafting, que nos rápidos do Rio Paiva tem um dos melhores locais de prática em Portugal.

Para desfrutar em pleno destas paisagens deslumbrantes, o Geoparque definiu uma densa **rede de percursos pedestres** (13 de pequena rota e um de grande rota). Para além da grande variedade de flora e fauna, é possível conhecer sítios únicos como a **Frecha da Mizarela**, uma queda de água em que o Rio Caima se precipita de uma altura de cerca de 75 metros, ou apreciar vestígios da atividade mineira na região - as minas de ouro romanas e a exploração de volfrâmio pelos ingleses e alemães durante a 2ª Guerra mundial. De referir, o percurso dos **Passadiços do Paiva** ao longo do vale, para observação de 5 geossítios e com 3 zonas balneares ideais para fazer uma pausa e refrescar.

No que se refere ao património cultural e histórico destaca-se o **Mosteiro de Arouca**, que teve grande influência no desenvolvimento destas terras, deixando as suas marcas até na

gastronomia com receitas de doces ainda hoje muito apreciados como as barrigas de freira, castanhas e morcelas doces, ou as roscas e charutos de amêndoa. Já no que se refere aos pratos principais o destaque desta região vai para a vitela assada ou a posta de carne de raça autóctone, justamente designada por “arouquesa”.

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Website: <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=en>
Contactos

Sede: Av. António Macedo - 4704-538 BRAGA

Tel.: +351 253 203 480

E-mail: pnpng@icnf.pt Central de Reservas das Regiões do PN
Peneda-Gerês: Largo da Misericórdia, 10 - 4980-613 PONTE DA BARCA

Tel. +351 258 452 250

E-mail: geral@adere-pg.pt; reservas@adere-pg.pt

Outras Informações:

PAN Park

O Parque Nacional da Peneda Gerês está certificado como PAN Park. Este galardão foi atribuído a apenas 11 parques europeus de dimensão não inferior a 20.000 hectares, em que a zona sem intervenção humana (“wilderness area”) tem uma área mínima de 10.000 hectares, para que a fauna e flora se desenvolvam livremente.

Os parques certificados devem promover uma estratégia de turismo sustentável, através da aplicação de medidas de conservação da natureza e da biodiversidade, de uma política de gestão dos visitantes e da certificação dos empresários turísticos.

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 70.290 ha; Altitude: Máx: 1.545m; min - 140m; Alojamento disponível; Visitas Guiadas;

No extremo noroeste de Portugal, entre o Alto Minho e Trás-os-Montes, a Serra da Peneda em conjunto com a do Gerês constituem a única área protegida portuguesa classificada como Parque Nacional. É um mundo à parte em que a atividade humana se integra de forma harmoniosa na Natureza, preservando valores e tradições muito antigos bem patententes nas aldeias comunitárias de Pitões das Júnias e Tourém.

Em todos os tons de verde, a vegetação exuberante que cobre as serras inclui uma floresta de azevinho, única a nível nacional, e espécies endémicas como o lírio do Gerês, que alegra os campos com os seus tons de azul-violeta. Os terrenos, muito montanhosos, são atravessados por rios e ribeiras que correm rapidamente e se precipitam em cascatas, encontrando a placidez nas albufeiras de barragens como a Caniçada, Vilarinho das Furnas ou Portela do Homem. As paisagens são deslumbrantes.

Observe com atenção, pois talvez consiga avistar um corço (símbolo do Parque) ou o seu predador, o lobo ibérico. Mais comuns, são os garranos, pequenos cavalos selvagens que correm livremente pelos montes. Provavelmente, também vai encontrar bovinos de raça barrosã e os cães de Castro Laboreiro, de pelo escuro, guardando os rebanhos que ao ritmo das estações se deslocam entre as brandas e as inverneiras.

Mas se pretende gastar energias não lhe faltarão oportunidades,

já que vai encontrar condições para a prática de atividades como o canyoning ou a canoagem. Se deseja apenas passear, siga o traçado sinuoso e bem conservado da geira romana e admire os marcos miliários que têm quase dois mil anos ou escolha outros percursos em que poderá admirar antas e dolmenes, castelos medievais ou mosteiros e santuários, perfeitamente integrados na paisagem.

Bragança

Parque Natural de Montesinho

Website: <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-montesinho?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-montesinho?locale=en>

Contactos

Sede: Parque Florestal - 5300-000 BRAGANÇA

Tel.: +351 273 329 135/6/7

E-mail: pnm@icnf.pt

Porta de Vinhais: Casa da Vila - Dentro da Vila - 5320-909

VINHAISS

Tel.: +351 273 771 416

E-mail: cipm@cm-vinhais.pt

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 74.229 ha.; Altitude: Máx - 1.486m; min - 438m; Alojamento disponível;

Um pouco por toda a parte respira-se um sabor a ruralidade, bem expresso nas aldeias onde as casas tradicionais com paredes de xisto ou de granito se fundem tão bem com a própria paisagem. Por vezes mal se adivinha a sua presença, numa sintonia quase perfeita entre o Homem e a Natureza.

Relevos suaves com cabeços arredondados, sulcados por vales onde correm os rios por entre choupos, amieiros, salgueiros, matas imensas de carvalho negral, castanheiros e azinheiras caracterizam a paisagem deste Parque.

Os cenários denotam as variações do solo e do clima: verdejantes na parte ocidental, ainda influenciada pelas brisas marítimas, tornam-se mais agrestes e abertos às influências continentais na parte oriental. As serras da Coroa (1273 m) e de Montesinho (1486 m) constituem os pontos mais altos do Parque, onde a aragem sobretudo no verão é leve e tonificante.

Dominância de xistos e manchas de calcário nos planaltos e de granito no alto da serra de Montesinho constituem a diversidade geológica deste espaço que, conjuntamente com as variantes climáticas, originam uma flora muito variada, habitat ideal para animais como o lobo, o javali, o corço, o veado e cerca de 240 outras espécies de fauna se sentirem seguros.

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

E-mail: pnl@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-litoral-norte?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-litoral-norte?locale=en>

Contactos

Sede: Rua 1º de Dezembro, 65 - 4740-226 ESPOSENDE
Tel.: +351 253 965 830

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 440 ha; Altitude: Máx - 20m; min - 0m;

Entre os rios e o mar, o Parque Natural do Litoral Norte estende-se por cerca de 18kms entre a foz do Rio Cávado e a Apúlia, numa sucessão de grandes dunas brancas, pontuadas aqui e ali por uma vegetação rasteira que contribui para a fixação das areias. Servindo de barreira natural aos ventos marítimos que lhes dão as formas, as dunas impedem também o avanço das águas do mar para os terrenos agrícolas.

Pela suavidade e harmonia das cores, que ao entardecer adquirem tonalidades quentes, esta é uma das mais belas paisagens da costa portuguesa. Perfeitamente integrados na Natureza, os típicos Moinhos de Vento já não moem cereais, sendo usados como casas de veraneio.

O Parque Natural do Litoral Norte é uma das principais zonas balneares do norte do país, com praias quase desertas banhadas por águas transparentes, ideais para longos passeios revigorantes.

Para conhecer a totalidade da área protegida, afaste-se um pouco da beira-mar. Encha os seus pulmões de ar puro nos Pinhais de Ofir, e siga o percurso pedestre proposto pelo Parque Natural junto às margens do rio Cávado, onde poderá identificar aves migradoras como a garça-real, a andorinha-do-mar, o pato-real, ou a gaivota-argêntea.

Os terrenos agrícolas que avista, têm a particularidade de serem fertilizados com o "sargaço" – as algas marítimas que o mar traz para as praias. Com efeito, a apanha do sargaço foi ao longo dos tempos, a atividade tradicional que ocupava os homens desta zona, sendo o "Sargaceiro da Apúlia" uma das figuras mais peculiares do folclore regional.

Macedo de Cavaleiros

Geopark Terras de Cavaleiros

E-mail: geral@geoparkterrasdecavaleiros.com **Website:** <https://www.geoparkterrasdecavaleiros.com>

Contactos

Sede:
Rua Eng. Moura Pegado; R/C Centro Cultural
5340-302 Macedo de Cavaleiros
Tel.: +351 278 428 101/ 917 859 608

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 700 km²; Visitas Guiadas;

O Geopark Terras de Cavaleiros (GGTC) abrange toda a área do concelho de Macedo de Cavaleiros, num total de

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

E-mail: geral@cm-macedodecavaleiros.pt; azibo.mmacedo@telepac.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-albufeira-azibo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-albufeira-azibo?locale=en>

Outras Informações:

Equipamentos disponíveis: Bar, instalações sanitárias, equipamentos de segurança e de acessibilidade para todos, controlo de qualidade da água, parque de merendas. Acessos: a partir de Macedo de Cavaleiros - IP4, podem-se encontrar as praias a menos de 1 Km. Há sinalização com indicação da Albufeira e da aldeia de Santa Combinha. A EN 216 (Estrada Nacional) dá acesso ao Núcleo Central e sala-museu.

cerca de 700 km² em pleno coração do Nordeste Transmontano.

Este território foi reconhecido pelas Redes Europeia e Global de Geoparks da **UNESCO** em setembro de 2014 e como Geoparque Mundial da UNESCO em novembro de 2015 e integra, quase na sua totalidade, a **Rede Natura 2000**, estando referenciados **42 geossítios** notáveis sob o ponto de vista científico, que testemunham uma história com mais de 400 milhões de anos. Para além deste importante património geológico, encontramos aqui uma enorme biodiversidade com espécies únicas de fauna e flora, bem como um património arquitetónico diversificado.

No Geopark Terras de Cavaleiros existem **24 percursos pedestres** (Pequenas Rotas - PR) marcados no terreno. São cerca de 180 km de trilhos que nos levam à descoberta de locais de grande beleza como a Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo, situada entre as Serras da Nogueira e de Bornes, que oferece excelentes condições para o birdwatching e para a prática de outras atividades como a btt, canoagem, kayak ou catamaran. É também aqui que se situa a **Praia fluvial da Ribeira**, eleita em 2012 uma das 7 Maravilhas de Portugal (na categoria de Praias).

O Geopark oferece diversos programas turísticos para conhecer a sua identidade cultural, bem evidente na preservação das **tradições**, da rica **gastronomia** e dos produtos regionais. Das **manifestações culturais** a não perder, destacam-se o Entrudo Chocalheiro, o Festival Gastronómico do Grelo ou a Rota Gastronómica do Javali, e ícones como os Caretos de Podence ou os Pauliteiros de Salselas, que revelam o carácter excêntrico das atividades que aqui têm lugar e exibem o que a região tem de melhor para oferecer.

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional

E-mail: pndi@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-douro-internacional?locale=pt;https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-douro-internacional?locale=en>

Contactos

Sede: Rua Dr. Francisco António Vicente, 4 - 5200-271
MOGADOURO Tel.: +351 279 341 596 Delegações:- Edifício do
Centro Municipal de Proteção Civil Rua Pedro Jaques de
Magalhães - 6440-111 FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO Tel.:
+351 271 313 382- Cabanais do Castelo - Largo do Castelo
5210-188 MIRANDA DO DOURO
Tel.: +351 273 431 457

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 86.500 ha; Altitude: Máx - 895m; min - 125m; Alojamento disponível;

O Parque Natural do Douro Internacional abrange parte dos concelhos de Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta e Figueira de Castelo Rodrigo, no troço fronteiro do Rio Douro (numa extensão de cerca de 122 km).

As margens escarpadas do vale profundo do rio formam desfiladeiros monumentais de grande espetacularidade, que várias espécies de aves, ameaçadas de extinção a nível nacional e internacional, escolheram para nidificar, atraídas certamente também, pela proximidade das explorações agrícolas e pecuárias onde podem facilmente localizar e obter alimentos. De entre elas destaca-se o Abutre do Egito ou Britango, que foi

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 4897 ha; Altitude: 602 m;

No centro do Nordeste Transmontano, descubra a Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo.

Situada no concelho de Macedo de Cavaleiros, a barragem foi construída no início dos anos oitenta. A grande capacidade para armazenamento de água permitiu criar um ecossistema propício à existência de numerosas espécies de aves migratórias que atraem durante todo o ano a visita de muitos ornitólogos e amantes da natureza. Esta importante Área Protegida foi integrada na Rede Natura 2000.

Na Albufeira do Azibo pode-se praticar desportos náuticos como a natação, remo e canoagem e usufruir das duas praias fluviais da Fraga da Pegada e da Ribeira, com piscina flutuante, perto da aldeia de Santa Combinha. A Área Protegida tem também trilhos para passeios pedestres e ciclismo.

No Núcleo Central, entre as aldeias de Vale da Porca e Salselas, o visitante tem à sua disposição uma sala-museu dedicada à Arqueologia, com auditório e bar, e uma Ecoteca.

escolhido como símbolo deste Parque.

O clima da região regista acentuadas amplitudes térmicas, com invernos frios e verões muito quentes e secos, estando a área sul do Parque integrada na denominada "Terra Quente". Nos meses de fevereiro e março, com as amendoeiras em flor, a natureza oferece um espetáculo de beleza e cor, muito apreciado e celebrado com festas populares.

Vila Real

Parque Natural do Alvão

E-mail: pnal@icnf.pt **Website:** <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-alvao?locale=pt>;<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-alvao?locale=en>

Contactos

Sede: Largo dos Freitas - 5000-528 VILA REAL

Tel.: +351 259 302 830

Delegação: Lugar do Barrio - Sítio do Retiro - 4880-164 MONDIM DE BASTO

Tel.: +351 255 381 209

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 7.239 ha; Altitude: Máx: 1.339m - min: 260m; Alojamento disponível;

Acidentes geológicos que dão origem a espetaculares cascatas, uma grande diversidade de ecossistemas naturais e um património social preservado fazem do passeio pelo Parque Natural do Alvão uma romagem de autenticidade.

Na vertente oeste da Serra do Alvão, que integra o imponente maciço montanhoso onde se inclui a Serra do Marão, esta área protegida é percorrida pelo Rio Olo, que corre entre fragas e penhascos e atravessa as rochas nas Fisgas de Ermelo, caindo em cascatas de uma altura de cerca de 250 metros. Impressionante pela força das águas, este é um dos locais mais belos da região e está representado no símbolo do Parque.

O curso do rio Olo une duas realidades distintas. A uma altitude média de 1.000 m, na zona de Lamas de Olo, predomina o granito e a vegetação de alta montanha; em baixo, junto a Ermelo, onde a altitude ronda os 450 m, prevalece o xisto e a paisagem é verdejante como no Minho.

O xisto, o granito e o colmo são os materiais usados na construção das casas das aldeias típicas de Lamas de Olo, Anta ou Ermelo, em que o tempo corre tão devagar que parece estarmos muito longe de qualquer cidade, mas afinal o Porto fica apenas a uma hora de viagem. Para ter uma ideia do modo de vida das gentes destes lugares, visite o núcleo Ecomuseológico do Arnal, que recria o ambiente de uma aldeia tradicional do Alvão.

Siga os percursos sugeridos pelo Parque e aprecie os panoramas magníficos com atenção, pois talvez aviste um lobo ou um falcão peregrino, já que será quase impossível ver a águia-real, que está praticamente extinta. Se lhe restarem energias, experimente a adrenalina do rafting nos diversos cursos de água e, para recuperar do esforço, banqueteie-se com a excelente gastronomia regional, que reúne iguarias como a bola de carne e a vitela assada, cuja carne da mais alta qualidade provém de uma raça autóctone - a "maronesa".

Vila do Conde

Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e ROM

E-mail: geral.naturconde@cm-viladoconde.pt **Website:**
<https://www.naturconde.pt/>

Contactos

Sede:

Câmara Municipal de Vila do Conde, Praça Vasco da Gama,
4480-454 Vila do Conde
Tel.: +351 252 248 400

Centro de Recepção:

Estrada Velha, 4480 Vila do Conde

Loja Interativa de Turismo:

Rua Cais das Lavadeiras, 4480-789 Vila do Conde
Tel.: +351 252 248 445

Horários:

Loja interativa de Turismo:

2.ª feira a domingo: 9:30-13:00 / 14:30-18:00

Câmara Municipal de Vila do Conde:

2.ª feira a 6.ª feira: 9:00-20:00;

Caraterísticas e Serviços:

Roteiros sinalizados; Área do parque: 380 ha; Altitude: 0 - 23 m
(Marco geodésico do Castro de São Paio); Alojamento disponível;
Visitas Guiadas; Parque de estacionamento; Instalações
sanitárias; Bar; Restaurante;

Acessos:

Autocarro; Terminais ferroviários;

A Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e Reserva Ornitológica de Mindelo

- que adotou a marca **Naturconde**, integrada na Rede Nacional de Áreas Protegidas, é constituída por uma diversidade de habitats: dunas, praias, linhas de água, zonas húmidas, florestas, campos agrícolas, afloramentos rochosos e por um relevante património paisagístico, biológico, geológico, arqueológico e cultural.

Tem uma **biodiversidade riquíssima**: ocorrem aqui 145 espécies de aves, 14 das 17 espécies de anfíbios existentes em Portugal, mais de 300 espécies de invertebrados e 39 espécies de musgos, para além de três plantas angiospérmicas endémicas lusitanas (duas espécies e uma sub-espécie) únicas no mundo.

Para admirar toda esta vida, propomos-lhe **diferentes percursos exploratórios**, que lhe permitem uma total imersão na natureza. Em todos eles encontrará painéis interpretativos e estruturas de apoio e lazer que fornecem informação relevante e facilitam as suas caminhadas. Boa visita!