

---

## Ao longo da costa no Centro de Portugal

---

### SOBRE



Foto: Turismo Centro de Portugal

### Ao longo da costa no Centro de Portugal

**Praias de areal muito largo limitadas por encostas resguardadas por dunas e pinhais, com areia branca e fina e mar batido de um azul profundo... assim é o litoral do Centro de Portugal. Imagens de grande beleza que podemos descobrir num passeio ao longo da costa, da Figueira da Foz até Esmoriz.**

#### Da Figueira a Mira

Alegre, cheia de vida e animação, a **Figueira da Foz** é uma das principais estâncias de veraneio. Para além do enorme areal onde se pode jogar futebol, vólei e um sem número de atividades, é conhecida pelo casino inaugurado no final do século XIX, altura em que a aristocracia enchia os seus elegantes salões. Hoje em dia recebe muitas **provas desportivas**, do surf à motonáutica, da vela ao rugby de praia, mantendo sempre o seu carácter cosmopolita. Seja verão ou inverno, ciclistas e patinadores são presença garantida na sua marginal que nos conduz à **Praia de Buarcos**, protegida dos ventos norte pelo **Cabo Mondego**.

Seguindo a estrada florestal chegamos a outra praia - **Quiaios**, uma aldeia simpática de casas pequenas. A norte, encontram-se as Lagoas da Vela e das Braças, zona de piqueniques e de observação de aves aquáticas. Mais acima a praia da **Tocha**. Aqui ainda podemos admirar o engenho de construção dos velhos palheiros, assentes em esteios de pinho que foram erguidos pelos pescadores com madeira das matas da região. Serviam para guardar os seus utensílios e muitos deles hoje em dia são casas de férias. O areal dourado prolonga-se até à Praia do **Palheirão**, selvagem e quase deserta, um pedaço de natureza intacta rodeada de pinhal.



Praia de Mira

A estrada florestal leva-nos à Praia de **Mira**, pequena aldeia piscatória até à primeira parte do século XX. Tanto aqui como na Praia da **Vagueira**, ainda se pratica a arte xávega, em que os barcos coloridos usam a técnica tradicional da pesca de arrasto, sendo hoje em dia os tratores a puxar as redes para a areia, substituindo assim as juntas de bois que antigamente desempenhavam essa tarefa.

### **Perto de Aveiro**

Na Praia da **Costa Nova** os pitorescos palheiros de madeira estão pintados às riscas de cores garridas, uma imagem de postal que todos gostam de registar. A Praia da **Barra** com o seu farol centenário, o mais alto do país, marca o ponto de encontro da Ria com o oceano, no final de uma língua de terra que tem início a vários quilómetros a sul no Areão. Apesar de se situar mais para o interior, junto a um dos braços da ria, Ílhavo é uma cidade ligada ao mar, cuja população teve um papel importante na pesca do bacalhau nos mares de gelo da Terra Nova. A memória desta história de séculos está bem representada no **Museu Marítimo de Ílhavo** e na gastronomia local.



Costa Nova © Turismo Centro de Portugal

Numa imagem única de comunhão entre a terra e o mar, **Aveiro** é invadida pela ria, cujos braços se estendem pelo meio do casario em inúmeros canais. Atravessando a Ria de barco chegamos rapidamente à **Reserva Natural das Dunas de São Jacinto**, uma grande área ao longo da costa. Num perfeito estado de conservação, é um espaço privilegiado para a observação da natureza, sobretudo das aves aquáticas que aqui se refugiam e nidificam, a que se soma outro grande atrativo - a **Praia de São Jacinto**, quase selvagem com um areal sem fim.

#### **Da Torreira a Esmoriz**

A norte, a Praia da **Torreira** também se insere no cordão litoral que separa a Ria do mar, um areal contínuo sem interrupção que se estende ao longo de 25 quilómetros desde a Praia de São Jacinto e prossegue até à Praia do **Furadouro**. Aqui, quem quer fazer praia e desportos aquáticos tem sempre possibilidade de escolha: de um lado o mar, agitado, excelente para a prática de surf, e do outro as águas da Ria, mais tranquilas, ideais para vela ou windsurf.



Praia da Torreira

**Ovar**, alguns quilómetros para o interior, vale bem a pena o desvio pelo seu famoso pão-de-ló, que complementa na perfeição a gastronomia regional em que o peixe tem lugar de destaque. Neste conjunto de praias que inclui ainda a norte a **Cortegaça** e **Esmoriz**, conservam-se as tradições da pesca artesanal que à mesa se transforma em deliciosos pratos, como as características enguias de escabeche ou de caldeirada e muitas outras formas de saborear o peixe fresco. Uma oportunidade a não perder quando se passeia pelo litoral.

**Não deixe de...**

- > praticar desporto no areal da Figueira da Foz
- > saborear peixe grelhado num esplanada à beira-mar
- > fazer um passeio de moliceiro na Ria de Aveiro
- > observar aves aquáticas na Reserva Natural das Dunas de São Jacinto
- > assistir à chegada dos barcos de pesca nas Praias de Mira ou da Vagueira
- > provar o pão-de-ló de Ovar