
Conhecer a Serra da Arrábida e Estuário do Sado, duas áreas protegidas

SOBRE



Foto: José Manuel

Conhecer a Serra da Arrábida e Estuário do Sado, duas áreas protegidas

Entre o azul do mar e o verde da serra, o Parque Natural da Serra da Arrábida é um excelente lugar para por à prova a nossa preparação física.

Situado junto ao mar, o parque oferece uma das paisagens mais deslumbrantes da costa perto de Lisboa. O ponto mais alto encontra-se na Serra do Risco, uma magnífica arribas com 380 m de altura. Os passeios de orientação ou de bicicleta são uma boa sugestão para conhecer este lugar exemplar, de pura vegetação mediterrânica do país. Podemos escolher o nível de dificuldade mais adequado e até se podem fazer percursos noturnos.

Como uma muralha verde a pique sobre o Atlântico, a serra abriga pequenas enseadas de areia branca e, apesar de estar à porta do Oceano, o mar aqui quase não tem ondas.

O **Portinho da Arrábida** é uma das praias mais bonitas e um bom spot de mergulho, com fauna e flora, únicas, por descobrir nas águas límpidas da pedra da Anixa, uma ilhota em frente ao areal. Tudo se poderá ficar a saber no **Museu Ocenográfico**, instalado na Fortaleza de Santa Maria da Arrábida. **Galapos, Galapinhos** e a escondida **Praia dos Coelhoos** são outras praias nesta paisagem protegida, que vale a pena explorar. Já a **praia da Figueirinha** é uma das mais frequentadas.

A **Reserva Natural do Estuário do Sado** tem outros atrativos. Sejam os golfinhos que nos acompanham nos passeios de barco ou pelo facto de ser um local de observação de aves especial, com mais de 250 espécies que se podem avistar. O **Moinho de Maré da Mourisca** é um dos melhores sítios para o fazer.

Para melhor desvendar os segredos do Sado, sugerimos um passeio à vela nos galeões do sal, embarcações tradicionais que percorrem o rio até à Arrábida, ou mesmo numa traineira. O contraste entre o branco das salinas, o azul do rio, o verde dos pinhais e o dourado da areia são a garantia de um tempo bem passado.

No outono e no inverno, os flamingos cobrem o estuário de um manto cor-de-rosa e na primavera e no verão os quilómetros de **praias da península de Troia** são um refúgio à rotina. As cegonhas-brancas que constroem os ninhos nas torres das igrejas e nas chaminés mais altas, são uma presença familiar e habitual para a população local.

Nesta região, os homens sempre seguiram o curso do Rio Sado, que corre de sul para norte, ao contrário do que é habitual em Portugal, para aproveitar as dádivas da natureza, desenvolvendo atividades como a pesca, a exploração de sal ou a cultura do arroz.

Com sorte, o passeio será alegrado pelo símbolo do estuário - os golfinhos, que nos acompanham com magníficos mergulhos. Para um ponto de vista diferente, um voo de balão é uma ótima sugestão e uma experiência que não se esquece.

Não deixe de...

- > passear de barco no Estuário
 - > descobrir as praias da Arrábida
 - > percorrer um dos trilhos da Serra da Arrábida
 - > deliciar-se com um peixe grelhado acabadinho de pescar
-

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Consultar a oferta de atividades na natureza das empresas de animação turística na área de pesquisa do site. Habitualmente os passeios de barco partem de Setúbal.

Informações sobre as áreas protegidas em www.icnf.pt.

COMO CHEGAR

A 50 km de Lisboa os acessos são feitos atravessando a Ponte 25 de Abril ou a Ponte Vasco da Gama.

Também há comboios regulares - www.fertagus.pt, e autocarros - www.tsuldotejo.pt.

Há catamarãs e ferry boats regulares de Setúbal para Troia. Informações em www.atlanticferries.pt.