

---

## Ir à praia em Lisboa

---

### SOBRE



Foto: Turismo do Estoril

### Ir à praia em Lisboa

**Situada no encontro da foz do Rio Tejo com o Oceano, Lisboa é uma cidade com uma forte ligação ao mar, a única capital europeia com praias atlânticas.**

Por isso, é imprescindível dar um passeio ao longo da costa ou até fazer uns dias de praia.

Com mais de duas dezenas de praias com Bandeira Azul, a costa tem ótimas condições para a prática de desportos náuticos e atrai surfistas e bodyboarders de todo o mundo, com todos os níveis de experiência.

Dizem os entendidos que aqui se encontram as melhores ondas da Europa, com grande diversidade de tipos de onda e de fundo, de areia ou de laje.

### Não deixe de...

- > passear ao longo da praia
- > dar um mergulho no Oceano Atlântico
- > jantar ao pôr-do-sol, vista mar
- > provar o marisco

---

### A COSTA NORTE

Basta apanhar o comboio e acompanhar o estuário do Tejo para nos surpreendermos com a sucessão de praias de areia dourada tão perto.

As praias, bastante concorridas nos dias de verão, alternam entre os grandes areais, como a Praia de Carcavelos, e as pequenas enseadas, como a Praia da Azarujinha. No fim da linha, estão as praias do Estoril e de Cascais, com belos palacetes a lembrar o tempo em que os reis de Portugal passavam aqui os seus verões, no final do séc. XIX.

Se surfistas e bodyboarders preferem Carcavelos ou São Pedro do Estoril, quem faz windsurf prefere a Praia do Guincho. Já a caminho da Serra de Sintra, o grande areal fica numa zona mais rochosa e com mais vento, ideal para desportos de vela, realizando-se aqui várias provas de competição nacionais e internacionais.

---

A zona de costa do Parque Natural de Sintra-Cascais que começa na Praia da Cresmina, antes do Guincho, prolonga-se por cenários de areia e rocha, ideais para fins de tarde a ver o sol a desaparecer no Atlântico.

Passando o Cabo da Roca, o ponto mais ocidental do continente europeu, e as pequenas praias escondidas entre as arribas, como a Adraga e a Ursa, chegamos à Praia das Maças e à Praia Grande. Preferidas por famílias, por causa dos areais espaçosos e das piscinas de água salgada, são uma boa solução para dias de mar mais agitado. A oferta diversificada de restaurantes e cafés com vista para o mar é também um aspeto a destacar.

Passando o miradouro das Azenhas do Mar, com o seu casario branco na encosta e a piscina escavada na rocha, temos de viajar pelo interior para voltar em direção ao mar perto da Ericeira, vila de pescadores e conhecida estância balnear. Uma sucessão de praias ao longo de 8 km, com excelentes ondas e condições, faz desta costa uma Reserva Mundial de Surf e um destino preferencial em Portugal. A Praia dos Coxos, a Baía dos Dois Irmãos ou a mítica Ribeira d'Ilhas, onde decorre uma etapa do campeonato Mundial de Surf WQS desde 1985, já têm fama internacional.

A Ericeira, Ribamar e a Praia de São Lourenço são também conhecidas pelos restaurantes especializados em peixe fresco e marisco.

---

## AS PRAIAS DO SUL

Para conhecer um dos maiores areais da Europa não precisamos de ir muito longe. A sul do rio Tejo, apenas a meia hora de Lisboa, encontramos quase 30 quilómetros de areia, mar e céu.

A impressionante Arriba Fóssil da Costa da Caparica emoldura a praia e assinala nos dias de hoje onde chegava o mar há muitos milhões de anos. No topo, esconde-se o encantador Convento dos Capuchos, erigido no séc. XVI. Rodeado de jardins, é um excelente miradouro.

A sul da paisagem protegida, separada da praia por um cordão de dunas, a Lagoa de Albufeira tem boas condições para praticar windsurf, kitesurf e parapente. A extensão de praias de areias douradas é apenas interrompida pela altivez do cabo Espichel, que vale a pena visitar pela vista sobre a costa e pelo isolado Santuário dedicado a Nossa Senhora.

Até à margem norte da foz do rio Sado, passando por Sesimbra e já perto de Setúbal, as praias são viradas a sul. Mais pequenas e algumas com afloramentos rochosos, têm, de um lado, o imenso azul das águas, do outro, a imponência do Parque Natural da Serra da Arrábida.

Como uma muralha verde a pique sobre o Atlântico, a serra abriga pequenas enseadas de areia branca sobre águas de muitas tonalidades. O Portinho da Arrábida é uma das mais bonitas, enquadrada no verde da serra, mas é difícil escolher entre esta e as da Figueirinha ou de Galapos. Os amantes do mergulho encontram aqui uma reserva marinha por descobrir nas águas límpidas da pedra da Anicha, com muitas espécies únicas de fauna e flora.

E no final do dia, quando o sol começa a desaparecer atrás da serra, nada como uma caldeirada de bom peixe, um salmonete de sabor subtil ou um choco frito de Setúbal, acompanhado de um bom vinho branco da região.

---

## COMO CHEGAR

Em Lisboa, o comboio para as praias de Cascais e do Estoril apanha-se em Lisboa no Cais do Sodré, perto da Baixa, ou em Belém. O Cais do Sodré é também a paragem terminal da linha verde do Metro de Lisboa.

CP – Bilhete Turístico + Bilhete Praia / Para além das tarifas regulares nas viagens de comboio, a CP oferece descontos em deslocações diárias ou de lazer, como o Bilhete Turístico, que permite viajar de forma ilimitada nos comboios urbanos de Lisboa (Linhas de Sintra/Azambuja, Cascais e Sado), do Porto (Linhas de Aveiro, Braga, Guimarães e Marco de Canaveses) e nos comboios regionais da Linha do Algarve ou o Bilhete Praia, para viagens a

partir de Lisboa, Porto e Coimbra até às praias mais próximas.

Existem várias formas de chegar à Costa da Caparica, há autocarros a partir de Lisboa. Em alternativa, pode apanhar-se o barco de Lisboa para outra margem e depois o autocarro até à Costa da Caparica. Nesta localidade, existe um pequeno comboio, o Transpraia, que percorre as várias praias ao longo da Arriba Fóssil, até à Praia da Fonte da Telha, durante a época balnear.

Horários e tarifários dos transportes no concelho de Almada disponíveis em <http://transportesalmada.ageneal.pt> (apenas em português).

Embora exista o comboio para Setúbal ([www.fertagus.pt](http://www.fertagus.pt)), a melhor forma de conhecer a costa sul será de carro, com tempo para ir parando nas várias praias e miradouros.