

portugalidade

Edição n.º 3 | maio 2023

magazine

BARCELOS,
O CAMINHO
FAZ PARTE
DA NOSSA
IDENTIDADE

GUIA DE PRAIAS
FLUVIAIS

TURISMO DE
NATUREZA





praia **ROCAS**
dos

Vivo esta onda!



ÉPOCA BALNEAR 2023

01.06 a 17.09

www.praiadasrocas.com



NA PAMPILHOSA DA SERRA NÃO HÁ NADA.

NADA COMO VIR CÁ.

**NÃO HÁ NADA COMO ESTA ÁGUA. NADA COMO ESTAS SERRAS.
NADA COMO ESTE CÉU. NADA COMO ESTES SABORES.**

Aqui, encontra o melhor entre o céu e a serra, em todas as suas dimensões. Entre visitar as Aldeias do Xisto, caminhar pelos percursos de urze e dormir debaixo da tranquilidade de um imenso céu estrelado. Pampilhosa da Serra. Não há nada como este lugar único no mundo. Visite-nos.

pampilhosadaserra.pt





ÍNDICE

Caminhos de Santiago

8 Barcelos

Turismo de Saúde e Bem-Estar

15 Termas das Caldas da Rainha

Turismo de Natureza

18 Herdade da Contenda (Moura)

Praias Fluviais

22 Póvoa de Lanhoso

24 Vila Verde

26 Pampilhosa da Serra

28 Góis

30 Oleiros

32 Praia das Rocas

(Castanheira de Pera)

34 Lousã

Opinião

36 Catarina Gonçalves - Coordenadora Nacional do
Programa Bandeira Azul

Praias

40 Mira

Verão

42 ZOO Marine

PROENÇA-A-NOVA

PELA LINHA DA DEFESA

PERCURSO PEDESTRE DE PEQUENA ROTA
PELA LINHA DEFENSIVA DAS TALHADAS – MORADAL
(A DEFESA DA BEIRA BAIXA)

PR4

Início: Sobreira Formosa

Fim: Ponte do Alvito

Extensão: 14,5 Km

Duração aproximada: 4h30

Grau de dificuldade: médio

Neste percurso sente-se o espírito das invasões francesas, calcorreando os trilhos usados pelas tropas do general Junot, e pode perceber-se a organização defensiva ao longo da Serra das Talhadas.

São abrangidos três fortes e uma bateria, incluindo o Forte das Batarias (na imagem).



EDITORIAL

É com os pés em Barcelos, acabados de atravessar o rio Cávado, que abrimos esta edição. O novo traçado da Estrada Nacional 103 retira o trânsito mais intenso do centro histórico da cidade, o que permite que a travessia da ponte medieval se possa fazer com mais tranquilidade. E não há melhor forma de atravessar estes arcos góticos com quase 700 anos do que a pé, com a Capela de Nossa Senhora da Ponte, do lado de Barcelinhos, a guardar-nos as costas. Já no centro histórico, uma curta subida leva-nos ao Cruzeiro do Galo, e é como se tudo se concentrasse naquele pequeno espaço. Lenda, História, Fé, memória, vontade e vida.

O “Caminho” faz mesmo parte da identidade de Barcelos, não há sítio mais épico para perceber isso. E se nasceu aqui a Lenda do Galo, tão intimamente ligada a esta peregrinação que, através do figurado, se tornou num dos símbolos de Portugal, é justo afirmar-se que esta pequena cidade minhota contribui muitíssimo para que o Caminho de Santiago faça parte também da identidade do país.

O ano passado, mais de 123 mil pessoas chegaram a Santiago de Compostela através dos Caminhos Portugueses. Cerca de 20 mil eram peregrinos nacionais, o que significa que mais de 100 mil pessoas vieram de fora do país, com grande parte delas a aterrarem no Aeroporto Francisco Sá Carneiro.

São números que impressionam sempre e que mostram bem a importância que o Turismo tem para a Economia do país. Por mais que haja pessoas que acham que há turistas a mais “na sua rua”, Portugal não se pode dar ao luxo de desperdiçar este setor. Basta olhar para os números do primeiro trimestre deste ano, com revisões em alta do crescimento, fortemente alavancadas precisamente no turismo e nas exportações.

As principais cidades de países bem mais ricos que o nosso também estão “cheias” de turistas, e quem se recorda dos centros de Lisboa e Porto antes do boom turístico sabe bem, com a honestidade intelectual que se impõe, o triste estado em que se encontravam. Hoje, graças à reabilitação urbana privada, são zonas desejadas por todos.

Do que precisamos é de mais turistas também noutras zonas do país, nos chamados territórios de baixa densidade, que têm sempre destaque na nossa revista.

Já o disse, num outro espaço mas contexto idêntico, a “nossa praia” é mesmo mostrar o que de melhor o país tem.

PRAIAS

FLUVIAL DO SORRAIA

CORUCHE

Abertura:

15 de junho

Encerramento:

3 de setembro

Horário:

10h às 18h



www.cm-coruche.pt



BARCELOS, O CAMINHO FAZ PARTE DA NOSSA IDENTIDADE

O Caminho Português de Santiago guarda as memórias, devoções e vivências daqueles que, ao longo dos tempos, rumaram a Compostela, marcando, e deixando-se marcar pela cultura e tradições das comunidades. Barcelos é um dos territórios nacionais com mais tradição jacobea, para o qual muito contribuiu a construção da Ponte Medieval, no século XIV, que exponenciou a sua posição em termos de confluência de peregrinos.

Barcelos é, por direito próprio, o epicentro do caminho português de Santiago. É um território com forte tradição nesta peregrinação, corporizada nas freguesias com sagração a Santiago; na Lenda do Galo, uma das principais e mais antigas lendas do caminho, retratando o Milagre de Santiago em que o Apóstolo salva o peregrino da forca, depois de um galo assado se levantar para cantar a inocência do peregrino; e num centro histórico, cuja evolução se encontra intrinsecamente ligada a esta peregrinação. No concelho, despontam santuários, igrejas, pontes, lugares e cruzeiros que testemunham séculos de vivência com os peregrinos. Um espaço “alma” do caminho, onde valores como a hospitalidade e a multiculturalidade são atributos que caracterizam as gentes e diferenciam este itinerário pela história, lendas, memória e património.

nio.

O território barcelense possui cinco albergues de peregrinos, zonas de descanso e parque do peregrino, dois helps points (cidade), bênção diária dos peregrinos na Igreja de Santo António (cidade), dezenas de alojamentos especializados no apoio ao peregrino e uma dinâmica cultural em prol de um caminho sem paralelo (www.cm-barcelos.pt/visitar).

A peregrinação tem em Barcelos duas etapas: a icónica que liga S. Pedro de Rates a Barcelos e a ligação de Barcelos a Ponte de Lima. Um itinerário onde a hospitalidade se faz sentir, a paisagem encanta, e o património faz-nos mergulhar na história, como em nenhum outro caminho.



UM TERRITÓRIO MARCADO PELA LIGAÇÃO AO CAMINHO DE SANTIAGO

Esta rota leva os peregrinos às relíquias de um dos discípulos mais próximos de Cristo, que desde o começo fazia parte do núcleo mais íntimo, juntamente com Pedro e João. Ao longo da história, o Caminho Português de Santiago tem sido percorrido por milhares de peregrinos vindos de todas as partes do mundo, caminho de nobres e plebeus, por onde terá passado também a Rainha Santa Isabel, duas vezes; o rei D. Manuel I; o clérigo Confalonieri, secretariando o Patriarca de Jerusalém Fabio Biondo de Montalto, entre outros. A devoção a São Tiago tem forte expressão em Portugal, nomeadamente no Norte. No concelho de Barcelos, são dez as paróquias que têm por Orago São Tiago: Couto, Carapeços, Aldreu, Vila Seca, Cossourado, Cambeses, Sequeade, Encourados, Feitos e Creixomil. O território é um museu vivo do Caminho de Santiago que apraz descobrir. No concelho, há itinerários que, ao longo da Idade Média, registaram um maior movimento como foi o caso da via que ligava o Porto a Barcelos, o então designado “Caminho do Porto”, atualmente Caminho Português de Santiago Central, seguindo na direção Ponte de Lima, pela Ponte das Tábuas, Paredes de Coura e Valença, antes de entrar na vizinha Galiza. Este é considerado o eixo capital do Caminho em Portugal.

Todavia, existem vestígios patrimoniais de outras variantes do Caminho que cruzam o território do concelho como são exemplo: o Caminho da Costa; o Caminho da Rainha Santa Isabel; e outros que atravessavam o concelho, entre os quais se destaca o que entrava por Cambeses, seguia por Areias de Vilar, Manhente e Ponte de Anhel. Os cristãos peregrinavam, percorriam as mais variadas terras e levavam as notícias das suas, espalhando aos quatro ventos as maravilhas que tinham visto ou ouvido falar. A ressurreição

do galo e o milagre do enforcado eram temas conhecidos na Europa, mas é em Barcelos que se enraíza a Lenda do Galo, numa versão muito próxima daquela que nascera em Santo Domingo de la Calzada, na qual são também referenciados dois peregrinos a caminho de Santiago de Compostela, pai e filho.

Face ao posicionamento geográfico de Barcelos, naquele tempo, e da centralidade comercial e social que possuía, podemos afirmar que foram os peregrinos, viajantes e mercadores que trouxeram a lenda a Barcelos, porque ontem, tal como hoje, o Caminho de Santiago era e é uma autoestrada cultural e uma realidade intrínseca ao território. Este contexto justifica a cultura jacobea das gentes de Barcelos, na medida em que o caminho faz parte da identidade cultural local. Os peregrinos fazem parte do quotidiano desta comunidade há muitos séculos. Aliás, esta realidade estende-se aos territórios subsequentes de Ponte de Lima, Paredes de Coura e Valença.

A ICONOGRAFIA DO CRUZEIRO DO GALO E O MILAGRE DE SANTIAGO

O Cruzeiro do Senhor do Galo é uma estrutura talhada em granito da região, cuja representação iconográfica lavra a lenda do Galo em relevo, aquilo que alguns autores designam por um autêntico livro de pedra, de espírito eminentemente medieval.

Carlos Alberto F. de Almeida (1990, p. 97) destaca a correta descrição iconográfica que o autor oitocentista Amaral Ribeiro deixou deste cruzeiro, na face «outrora

ETAPAS DO CAMINHO EM BARCELOS

S. Pedro de Rates – Barcelos
S. Pedro de Rates (Póvoa de Varzim) → Macieira de Rates → Courel → Gueral → Pedra Furada → Pereira → Carvalho → Barcelinhos → Barcelos.
Distância aproximada: 16,4 km

Barcelos – Balugães – Ponte de Lima
Barcelos → Arcozelo → Vila Boa → Lijó → Carapeços → Tamiel S. Fins → Aborim → Aguiar → Balugães → Poiares (até Ponte de Lima).
Distância aproximada: 33,6km



virada à forca» vemos “lavrada, em relevo, a figura de um homem pendente de uma corda bamba, amarrada ao pescoço” e, por baixo, outro que sustém os pés do condenado, cujas características se associa a um peregrino, que pelas insígnias que apresenta, com a sacola, o bordão e a cabaça, será São Tiago. E, como não podia deixar de ser, encontra-se presente o galo como uma das figuras centrais do Cruzeiro do Senhor do Galo. Aparece numa posição ativa, a cantar, com o pescoço esticado e o bico a apontar para cima. O conjunto é encimado pela figura de Cristo. A simbologia do galo já na antiguidade tinha lugar de destaque. Entre os romanos, o galo era consagrado a Marte pelo seu ar corajoso, capaz de ir à luta. É referido no Evangelho, na passagem em que Pedro nega o Mestre três vezes.

O Cruzeiro, na face oposta, continua a marcar vivências religiosas, além da repetição da imagem de Cristo, e destaca-se o conjunto formado pela imagem da Virgem e de outra que se assemelha a São Bento, cujo culto está muito difundido no concelho; estão ainda representados numa face o sol, a lua e na outra face um dragão. Conforme está descrito em Carlos Alberto F. de Almeida (1990, p. 97), “São as tradicionais figuras do Sol e da Lua ao lado de Cristo para significar que ele é o Senhor do Universo. A representação do dragão, símbolo do demónio vencido pela redenção de Cristo.” Conforme aponta este autor, a Lenda retratada na iconografia do cruzeiro apresenta dois milagres com origens e diferentes difusões. O primeiro é a curiosa suspensão do enforcado e o segundo um galo assado que se levanta e canta. A ocultação das peças de prata é um tema de origem bíblica. Há fontes que apontam o milagre da suspensão do enforcado atribuído a diferentes santos e terá acontecido em tantos outros locais, sendo a atribuição a São Tiago a mais frequente. No Codex Calixtinus, já se refere que este terá acontecido em Toulouse, no século XI, no ano de 1090, com um peregrino alemão. Por outro lado, a “ressurreição” do galo assado, que se ergue para cantar anunciando a “verdade”, tem uma origem mais antiga, aparecendo nos Evangelhos Apócrifos da época paleocristã.

Nos inícios do século XV, no ano de 1418, em Santo Domingo de la Calzada retrata-se uma epifania semelhante à de Barcelos, onde à miraculosa suspensão do peregrino enforcado se junta a ressurreição do galo que canta perante o juiz. Esta será a versão que a Época Moderna divulga, que passa de “boca em boca”, “literatura de cordel” e chega até Barcelos, onde a tradição aliada à iconografia religiosa do cruzeiro se conservou e fixou.

E, chegando até aqui, estabelecemos um galo cuja história nos mostra que a sua ligação ao território é muito anterior à própria figura em barro, o que nos leva a falar de um galo que depois de assado cantou e teve ampla descendência, disseminando-se por todos os cantos do mundo, ostentando as insígnias de símbolo de uma comunidade, de um país e de uma das mais importantes peregrinações do mundo ocidental. Atualmente, o Cruzeiro do Senhor do Galo é o mais icónico e representativo argumento patrimonial do Caminho Português de Santiago e ponto obrigatório de passagem para os peregrinos.

O galo assado descrito na Lenda é recriado na gastronomia, através da iguaria “Galo Assado à moda de Barcelos”, que encerra em si toda a simbologia e espírito do Caminho e da devoção a Santiago. Mais que uma iguaria, é um cerimonial dedicado ao Caminho, um momento único que marca a experiência de peregrinação e que os peregrinos têm difundido pelo mundo.

ESTE É O CAMINHO

O caminho Português de Santiago, designado de Central, é o caminho com mais tradição de peregrinação em Portugal e a partir do qual o fenómeno ganhou expressão. Com forte cadência a partir do Porto, mas que pode iniciar na Igreja de Santiago em Lisboa, é um percurso marcado pela história, pelas lendas e pela memória impressa no património onde se destacam “Monumentos-Marca” do caminho como a Sé Catedral do Porto, o Mosteiro de Leça do Balio, o Mosteiro de Vairão, a Ponte de S. Miguel de Arcos, a Ponte de Zameiro, a Igreja de S. Pedro de Rates, a Pedra Furada, a Capela da Senhora da Ponte, a Ponte Peregrinos de Santiago, o Centro Histórico de Barcelos, a Ponte de Tábuas, o Santuário da Senhora Aparecida, a Igreja de S. Martinho de Balugães, a Ponte Romana e Centro Histórico de Ponte de Lima, a Ponte Romana de Rubiães, a Igreja de S. Pedro Rubiães, a Capela de S. Bento da Porta Aberta e a Muralha e Centro Histórico de Valença, entre tantos outros que nos fazem sentir atores da história desta peregrinação.

Este é o caminho!

www.cm-barcelos.pt/visitar

Casa da Criatividade – Barcelos



A Casa da Criatividade, inaugurada no dia 3 de maio de 2023, pretende ser um espaço-sede da gestão da ligação de Barcelos com a UNESCO e com a rede mundial das cidades criativas, transformando-o em ponto central e irradiador da Criatividade, como eixo de desenvolvimento urbano sustentável, conforme compromisso da cidade com a UNESCO.

É um serviço que sustenta a política e a dinâmica do Município na sua relação com os stakeholders locais, com as restantes cidades criativas portuguesas, com a UNESCO, com a rede Mundial e, naturalmente, com a Creative Friendly Destination.

A Casa da Criatividade posiciona-se como um espaço para experiências criativas, formação da comunidade artesanal, inovação para a digitalização do artesanato, centro de experiências criativas com artes e ofícios tradicionais, partilha entre domínios criativos e, acima de tudo, como espaço-referência de Barcelos, nesta rede mundial, a partir do qual se gere todo o processo da distinção internacional em que Barcelos está envolvido – Barcelos, Cidade Criativa da UNESCO.



BARCELOS
MUNICÍPIO



barcelos.creative.city@cm-barcelos.pt
<https://cidadecriativa.barcelos.pt/>



Desde o século IX milhares de peregrinos percorrem os Caminhos de Santiago com o intuito de chegarem à Catedral de Santiago de Compostela, na Galiza, para visitar e venerar o túmulo do Apóstolo Santiago Maior. O Caminho Português mais percorrido é o Caminho Central, que se inicia em Lisboa e se estende, em território português, até à cidade raiana de Valença.

Em Portugal existem vários Caminhos de Santiago, sempre com uma rota delineada de sul para norte, uma vez que Santiago de Compostela se localiza a 120 quilómetros da fronteira minhota. O Caminho Central Português, tal como o nome indica, atravessa o centro do país e pode ser iniciado, tanto na Igreja de Santiago, como na Sé Catedral, em Lisboa. Ao todo, até à Praça do Obradoiro, em Santiago de Compostela, são sensivelmente 625 quilómetros. É certo que boa parte dos peregrinos que decidem percorrer este Caminho optam por começá-lo no Porto ou em Valença, caminhando, assim, aproximadamente, 240 ou 120 quilómetros, respetivamente. Quem escolher ir a pé deve fazer 100 quilómetros para que lhe seja concedida a Compostela. Se for de bicicleta ou a cavalo há que percorrer 200 quilómetros. No entanto, para obter a Compostela também é necessária a Credencial do Peregrino, bem como carimbá-la, pelo menos duas vezes por dia, nos albergues ou estabelecimentos que existem ao longo do percurso.

Afamado pela beleza das paisagens circundantes e por sinalização e infraestruturas adequadas, este itinerário está bem traçado há milhares de anos. Por norma, é possível fazê-lo em dez dias, embora há quem opte por ir de bicicleta e consiga percorrê-lo em apenas cinco ou seis dias.

Para além de ser visto como uma “experiência espiritual”, o Caminho Central é a oportunidade certa para calcorrear, descobrir e explorar zonas de Portugal que merecem ser conhecidas, seja pela natureza e pelo património, seja pelas pessoas que as habitam.



O CAMINHO PORTUGUÊS DE SANTIAGO MAIS PERCORRIDO



VISITE
VISIT **OEIRAS**

PATRIMÓNIO
RELIGIOSO





O PODER CURATIVO DAS ÁGUAS TERMAIS: UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA PARA A SAÚDE

Num mundo acelerado e stressante, cada vez mais pessoas procuram formas de cuidar da sua saúde e bem-estar. Entre as diversas opções disponíveis, o termalismo tem ganhado um grande destaque. A utilização das águas termais, com as suas propriedades curativas, tem sido praticada há séculos e é reconhecida pelos seus benefícios para o corpo e mente.

Com uma longa história que remonta a civilizações antigas, como os romanos, gregos e egípcios, o termalismo tem-se destacado no mundo atual como uma prática terapêutica natural e relaxante. Originárias das profundezas da Terra, as águas termais utilizadas nesta terapia emergem à superfície carregando uma composição mineral especial que as diferencia das águas comuns. A combinação dessas propriedades terapêuticas das águas com a tranquilidade e o ambiente sereno das estâncias termais resultam numa abordagem holística para a saúde e bem-estar.

Uma das principais vantagens do termalismo é o alívio de condições musculares e articulares. A imersão em águas termais mornas ou quentes relaxa os músculos, reduzindo a tensão e aliviando dores. Além disso, as águas termais podem beneficiar o sistema respiratório. O vapor das fontes termais ajuda a desobstruir as vias respiratórias, facilitando a respiração e proporcionando alívio para pessoas com asma, bronquite crónica e sinusite.

A terapia termal pode, também, contribuir para a saúde da pele. Os minerais presentes nas águas termais, juntamente com o ambiente húmido, podem ajudar no tratamento de doenças de pele, como eczema e psoríase. Além disso, as propriedades hidratantes e esfoliantes da água promovem uma pele mais saudável e radiante.

BEM-ESTAR MENTAL E EMOCIONAL

Engana-se quem pensa que o termalismo é apenas direcionado a quem tem dores musculares ou alguma doença física. Esta terapia natural tem provas dadas do seu impacto positivo na saúde mental e emocional. O ambiente de uma estância termal contribui para a redução do stress e da ansiedade, já a imersão nas próprias águas termais proporciona uma experiência sensorial única, permitindo um maior foco no bem-estar pessoal.

TERMAS DE CALDAS DA RAINHA – HISTÓRIA E INOVAÇÃO

As Termas de Caldas da Rainha possuem tratamentos ao nível das vias respiratórias e neste momento, apresentam uma nova oferta de tratamentos na área das musculoesqueléticas e também de bem-estar, na ala sul do Hospital Termal mais antigo do Mundo.



Vitor Marques, Presidente da Câmara das Caldas da Rainha

Neste sentido, promovemos uma experiência termal num edifício emblemático que respira história, dignificando o legado da Rainha Dona Leonor, que fundou o Hospital Termal para providenciar assistência à população, que curava as suas maleitas com as águas termais.

Mantemos a tradição assistencialista criada pela Rainha, mas inovamos ao nível dos tratamentos termais e temos o desiderato de criar um novo conceito de termalismo para o Concelho, onde se alia o termalismo, à cultura, ao bem-estar, ao turismo e à identidade municipal.

Venha conhecer as nossas Termas e desfrutar do Concelho de Caldas da Rainha.

www.cm-caldas-rainha.pt

TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA

Tratamentos de Vias Respiratórias

- Nebulização individual
- Inalação nasal buco faríngeo
- Irrigação nasal
- Pulverização faríngea
- Aerossol termal/ sónico
- Drenagem de proetz
- Duche Filiforme (sinusite/ bronquite)
- Duche Gengival

Tratamentos de Muscúlo-esquelética

- Técnicas de imersão em banheira
- Técnicas de duche
- Técnicas de vapor
- Técnicas de massagem

Tratamentos e Rituais Spa Termal

- Duches
- Programas Termais Bem-estar
- Massagens
- Rituais
- Especial Pré Mamã

INFORMAÇÕES
CONTACTE-NOS!

SIGA-NOS

Termas das Caldas da Rainha
Largo Rainha Dona Leonor
2500-176 Caldas da Rainha

+351 262 240 012
termas@mcr.pt

@TermasdasCaldasdaRainha
@termascaldasdarainha

TURISMO DE NATUREZA

Com uma grande variedade de paisagens a curta distância – num “pulo” vamos da cidade ao campo ou à praia – não há desculpa para deixar de aproveitar o património natural do nosso país. O turismo de natureza está cada vez mais na moda, com uma oferta de grande qualidade.

No turismo de natureza viaja-se de forma responsável, o que implica conhecer o sítio e as pessoas onde se está. É o oposto da ideia do “turista de passagem”, já que está implícita a imersão na envolvente. Desta relação nasce o respeito pelo meio ambiente, incentivando a sua conservação, e melhora-se a qualidade de vida das comunidades locais.

Nos últimos anos, o ecoturismo tem-se tornado num potenciador económico de territórios de baixa densidade, transformando regiões outrora esquecidas em destinos de férias ou escapadinhas para viajantes. A observação de aves, observações astronómicas, campismo, pesca, montanhismo, fotografia ou visitas a parques são algumas das atividades mais comuns deste segmento do turismo.

Afinal Portugal é um país de grande beleza natural e cultural com uma enorme diversidade de paisagens. Parques e reservas naturais no litoral ou interior do país, muitos deles áreas protegidas, oferecem uma

grande variedade de espécies de fauna e flora e atividades associadas. Para quem gosta de caminhadas ou de andar de bicicleta, há cerca de 3700 quilómetros de percursos pedestres de Grande ou Pequena Rota homologados em todo o país. E os passadiços, outrora raros e locais inacessíveis aos visitantes mais comuns, ganharam uma visibilidade internacional notável, tornando-se numa aposta de vários municípios.

Cada vez mais há oferta ao nível de acomodações para que se possa descansar literalmente no meio da natureza. Os eco resorts, o turismo rural, o "glamping", um conceito que acrescenta "glamour" ao campismo, e o autocaravanismo são opções cada vez mais em voga.

Uma tendência emergente já antes da pandemia, o “turismo responsável” veio definitivamente para ficar. O mais recente Eurobarómetro da Comissão Europeia sobre os comportamentos dos cidadãos da União Europeia face às viagens assim o confirma. A grande maioria (82%) diz estar preparada para mudar os seus hábitos em nome de um turismo mais sustentável, através do consumo de produtos locais (55%), da escolha de meios de transporte mais ecológicos (36%), pagar mais para proteger o ambiente (35%) ou beneficiar a comunidade local (33%). Outro dado importante é que 38% dos europeus esperam fazer mais viagens domésticas num futuro próximo.

Citando a poetisa americana Mary Oliver, vencedora do Pulitzer, "Todas as ideias importantes devem incluir as árvores, as montanhas, e os rios". Os planos para momentos de lazer e viagens também.



Parque Biológico Vinhais

15 ANOS



CÂMARA
MUNICIPAL
DE VINHAIS

Parque Biológico Vinhais

COMO CHEGAR



ABERTO DIARIAMENTE



ARVORISMO



CENTRO
HIPÍCO



PARQUE CAMPISMO
CARAVANISMO



PERCURSOS
PEDESTRES



BUNGALOWS
PODS



BAR



PARQUE
DE MERENDAS

A NATUREZA NO SEU ESTADO PURO

O ESPAÇO IDEAL PARA CONTEMPLAR A NATUREZA

A Herdade da Contenda é uma propriedade pública com mais de cinco mil hectares, situada no extremo ocidental da Serra Morena, no concelho de Moura. Aqui, a biodiversidade, a paisagem, o património natural e o património cultural proporcionam extraordinárias visitas guiadas e várias atividades na natureza.

A Herdade da Contenda esteve inserida num vasto território, com mais de 12 mil hectares, gerido de forma comunitária durante séculos, desde a Idade Média e até 1893. Em 1958, por solicitação da Câmara Municipal de Moura, a Herdade foi intervencionada pelos Serviços Florestais e submetida ao Regime Florestal Parcial Facultativo. Atualmente, encontra-se arborizada em cerca de 80% da sua área, sendo as espécies dominantes a azinheira e o pinheiro-manso, com aproximadamente 1800 e 800 hectares, respetivamente. Destacam-se ainda o sobreiro e o pinheiro-bravo, quer em povoamentos puros, quer em consociação com outras espécies.

Numa perspetiva de preservação do património da região, possui um efetivos de raças autóctones. A pecuária ocupa sensivelmente mil hectares, sobretudo de

montado de azinho, com dois rebanhos em exploração direta: os ovinos da raça “merino regional preto” e os caprinos da raça “serpentina”, constituindo um efetivo pecuário de mil animais adultos. Possui excelentes condições para o desenvolvimento da apicultura, graças à riqueza e qualidade da flora espontânea, com abundância de espécies produtoras de néctar e pólen, nomeadamente o rosmaninho, o tojo, a esteva, o medronheiro, a urze e o eucalipto. As inúmeras estruturas, designadas por “muros apiários”, espalhadas um pouco por todo o espaço, permitem perceber que a atividade apícola é ancestral na Contenda. As características de natureza física e biológica que detém fizeram com que lhe fosse reconhecido o estatuto de Zona de Caça Nacional. O turismo cinegético representa um dos serviços mais bem estruturados da Herdade, assente numa gestão





multifuncional e onde a sustentabilidade dos recursos, num conceito holístico, é imperativa. A Zona de Caça Nacional da Contenda destaca-se, no panorama cinegético em Portugal, pela sua população de veados, em regime aberto, embora existam outras populações de caça maior, como o javali e o muflão. Relativamente ao futuro, contam com uma necessária transição para as munições sem chumbo.

PATRIMÓNIO NATURAL

A Herdade da Contenda encontra-se integralmente inserida na Zona de Proteção Especial Mourão/Moura/Barrancos e parcialmente na Zona Especial de Conservação de Moura/Barrancos. Das espécies de vertebrados que aqui existem, destacam-se, pelo seu estatuto de ameaça, o saramugo (*Anaecypris hispanica*), o abutre-preto (*Aegypius monachus*), a águia-imperial (*Aquila adalberti*) e o lince-ibérico (*Lynx pardinus*). Aqui ocorre uma das principais colónias portuguesas do abutre-preto, estimada em 15 casais reprodutores. O abutre-preto é uma espécie globalmente ameaçada, e está incluído na categoria CR (criticamente em perigo) de acordo com o Livro Vermelho dos Vertebrados de Portugal. A gestão desenvolvida contribui decisivamente para o sucesso reprodutor, uma vez que são garantidas as condições necessárias para a sua nidificação, como a disponibilização de plataformas de nidificação, tranquilidade e disponibilidade de alimento em períodos críticos. De destacar ainda a existência da cegonha-preta (*Ciconia nigra*), nidificante e de presença frequente, o cágado-de-carapaça-estriada (*Emys orbicularis*) e a lontra (*Lutra lutra*). As linhas de água têm uma forte expressão na paisagem deste território. Arroio, Murtição, Paes Joanes e Safareja são as quatro principais ribeiras que rasgam o relevo da Contenda. A Herdade insere-se, à escala regional, na denominada Zona de Ossa Morena, uma das unidades paleogeográficas que divide a Península Ibérica. Do ponto de vista geomorfológico corresponde à penéplanície, com relevos mais acentuados. Dos elementos geológicos assumem expressão as cristas quartzíticas, as inúmeras nascentes que se podem encontrar um pouco por todo o espaço e as várias jazidas de invertebrados e vegetais fósseis.



TURISMO DE NATUREZA

A biodiversidade, a paisagem e o património cultural são importantes recursos disponíveis, que potenciam a atividade turística, entendida como um serviço e uma oportunidade de desenvolvimento. O espaço propicia um contexto excecional para atividades de turismo de natureza e lazer, incluindo o turismo cinegético e outras experiências, como passeios pedestres, birdwatching e observação noturna. A diversificação da oferta turística é baseada no usufruto dos valores ambientais, mas também nas condições de tranquilidade que a propriedade pode proporcionar. De forma a minimizar impactos negativos sobre os valores ambientais existentes, o acesso à propriedade é regulado. No seguimento da aposta no desenvolvimento sustentável e valorização dos recursos endógenos, estão em prática várias iniciativas. Destaca-se o Projeto CONTENDA NATUR – Plano Integrado de Desenvolvimento Turístico da Herdade da Contenda, no âmbito do PROGRAMA VALORIZAR – Linha de Apoio à Valorização Turística do Interior – que tem como objetivos a qualificação do território como destino turístico diferenciado, a preservação da autenticidade local e a sua compatibilização com a atividade turística e a promoção da atividade turística e do turismo como fator de coesão social.

A Herdade é constituída por uma rede de seis percursos terrestres, onde o visitante, para além de admirar a diversidade paisagística e de ter a possibilidade de avistar a fauna selvagem, tem a oportunidade de contactar com a história e o património cultural do território. As atividades são complementadas por várias estruturas de apoio e equipamentos, que providenciam toda a informação necessária e asseguram o usufruto do espaço pelos visitantes. Por tudo isto, a Herdade da Contenda venceu o Prémio Nacional de Paisagem 2020, com a candidatura “Uma paisagem de referência na Raia – A Herdade da Contenda”..

www.herdadedacontenda.pt

TURISMO: O ANO DO “NÃO NORMAL”



O número de viagens continua a crescer, apesar da conjuntura desfavorável. A procura por “experiências significativas”, destinos culturais urbanos e pelo “slow tourism” desenham-se como tendências para este ano.

O turismo está uma vez mais a dar provas da sua resiliência. Segundo a Organização Mundial do Turismo (OMT), o número de viagens internacionais nos quatro primeiros meses deste ano ficou próximo ou mesmo acima dos níveis pré-pandemia no período homólogo. Isto apesar da instabilidade geopolítica e da diminuição generalizada do poder de compra.

O que motiva as pessoas a viajar e quais são as tendências para 2023? Para o grupo de viagens americano Expedia, este é o ano do “Não Normal”, em que os viajantes estão a abandonar o convencional e as “soluções à medida” para reservar onde e como querem, permeáveis a novas influências. Baseada nos dados das suas plataformas de reserva online e em inquéritos a consumidores, a Expedia constatou um surgimento de viagens a capitais culturais, onde Lisboa aparece em segundo lugar, e de locais inspirados em séries dos serviços de streaming, assim como um pico na procura de destinos ao ar livre para além das praias.

A busca de experiências significativas, potencialmente transformadoras até, é outra tendência sinalizada por publicações do setor. Voltam a estar na moda retiros de bem-estar, alguns com uma componente psicadélica, ao estilo New Age, que prometem ajudar os viajantes na busca da sua identidade e do sentido da vida. Muitos destes destinos são, sem surpresa, locais luxuosos em ilhas caribenhas.

Com a ameaça de uma recessão mundial ainda a pairar e o aumento do custo de vida que já se faz sentir, é ex-

pectável que a relação custo-benefício pese na altura de escolher os destinos e que o low-cost ganhe relevância. Bolsos mais vazios deverão evitar Nova Iorque, Singapura, Tel Aviv e Hong Kong, as cidades mais caras em 2022.

Não sendo novo, a procura pelo “slow tourism” surge de novo como uma tendência que está lentamente a mudar o setor. A vontade de retribuir às comunidades locais, criando com elas os laços possíveis no tempo de uma estadia, e reduzir ao máximo a pegada ecológica são traços de viajantes mais conscientes que aproveitam de uma forma diferente o seu tempo de descanso. Nos próximos anos é expectável o aumento da procura de locais e itinerários muito específicos, com recurso a operadores turísticos altamente especializados, onde se pode mergulhar na natureza e, por exemplo, contactar com as culturas indígena e aborígene.

Depois da “desocupação” involuntária durante a pandemia, regressa o tema do turismo massivo de que Veneza é talvez o exemplo mais visível. Quem visita a cidade de dia é agora obrigado a preencher um formulário online indicando o dia da visita, e pagar uma taxa que vai dos três aos dez euros, dependendo da altura do ano e da quantidade de turistas na cidade. Quem ali pernoita está isento do pagamento por já desembolsar a taxa turística no valor de cinco euros. Os lucros da nova taxa destinam-se a melhorar a cidade e a reduzir o custo de vida dos seus habitantes.



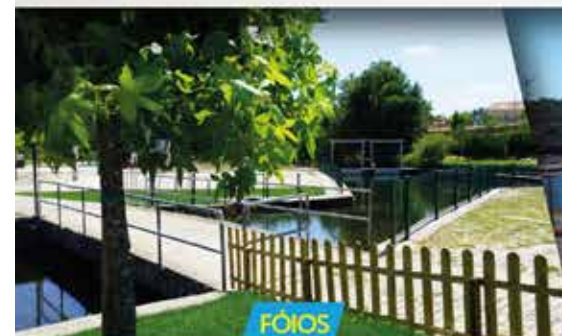
SABUGAL
SURPREENDA OS SENTIDOS

f i d www.cm-sabugal.pt

ZONAS FLUVIAIS DE LAZER



ALFAIATES



FÓIOS



MALCATA



SABUGAL



BADAMALOS



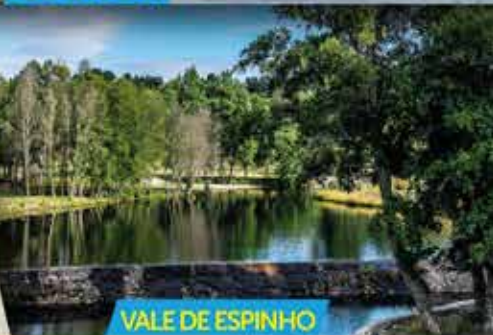
QUADRAZAIS



PENALOBO



SEIXO DO CÔA



VALE DE ESPINHO

Desfrute do Rio Côa...



RAPOULA DO CÔA



VALE DAS ÉGUAS



QUANDO AS TEMPERATURAS SOBEM, A PRAIA FLUVIAL DE VERIM É UM LOCAL DE ELEIÇÃO

Águas calmas para mergulhar e sombras frescas nas margens do rio Cávado fazem da Praia Fluvial de Verim, na Póvoa de Lanhoso, um dos melhores locais do Minho para os dias de maior calor. Mas na terra da Maria da Fonte e da delicada filigrana há muito mais para descobrir.



[povoadelanhoso.pt](http://www.povoadelanhoso.pt)

“Este é um espaço de excelência para o turismo de natureza. Está à disposição das gentes do concelho, da região do Minho e do nosso país. Toda esta estrutura valoriza a oferta turística da Póvoa de Lanhoso e convindo todas as pessoas para nos visitarem”, refere o Presidente da Câmara Municipal, Frederico Castro.

A excelência desta zona balnear manifesta-se através da qualidade reconhecida das suas águas, da fácil acessibilidade e da beleza paisagística. A existência de vigilância por nadadores – salvadores e de estruturas de apoio (bar, balneários, casas de banho, posto de primeiros socorros, parque infantil e estacionamento) completam o conjunto de razões que levam, todos os anos, milhares de pessoas a inserir esta Praia Fluvial, banhada pelo Rio Cávado, nos seus roteiros de férias.

Localizada na União de Freguesias de Verim, Friande e Ajude, a Praia Fluvial de Verim apresenta-se requalificada desde 2022. No mesmo ano, esta zona balnear hasteou duas “bandeiras”: de “Praia com Qualidade de Ouro” devido à excelente qualidade da sua água; e de “Praia Acessível - Praia Para Todos”.

PONTO DE PARTIDA PARA DESCOBRIR A PÓVOA DE LANHOSO

A Praia Fluvial de Verim é uma porta de entrada para uma viagem à descoberta da Póvoa de Lanhoso, um território que tem no Castelo de Lanhoso, na Maria da Fonte e na Filigrana as suas mais valiosas referências.

Quem visita a Póvoa de Lanhoso, deve deixar-se impressionar pelo imponente Castelo, no topo do maior monólito granítico da Península Ibérica, pela atualidade do legado da Maria da Fonte, inspiradora para as mulheres do Minho, e pela delicadeza da ancestral arte da Filigrana.

Mas, uma vez em terras de Lanhoso, deve experimentar a gastronomia e os vinhos verdes, as unidades de alojamento e a vasta oferta cultural. Deve permitir-se uma imersão no território, através da rede de percursos pedestres e de trilhos BTT, e apreciar um concelho único, genuíno, terra de gentes hospitaleiras.

Quem ousa conhecer, vai, com certeza, voltar e amar a Póvoa de Lanhoso.

www.povoadelanhoso.pt

Época Balnear na Praia Fluvial de Verim 10 de junho a 10 de setembro de 2023

Coordenadas GPS 41.64476806717518, -8.313771332831775

Posto de Turismo 253 639 708 | turismo@mun-planhoso.pt



PÓVOA
DE LANHOSO
Município

PATRIMÓNIO CULTURAL IMATERIAL
ARTE DA FILIGRANA DA PÓVOA DE LANHOSO

OS RIOS QUE TORNAM ESTA VILA TÃO VERDE



Em pleno coração do Minho, na margem norte do rio Cávado e direita do rio Homem, não é de estranhar que Vila Verde tenha das melhores praias fluviais do norte do país. Um património natural que, conjugado com a gastronomia e a programação cultural do município, dão a garantia de momentos de lazer e descontração perfeitos.

As zonas ribeirinhas que se estendem ao longo do concelho de Vila Verde destacam-se entre a multiplicidade de encantos únicos que caracterizam o vasto e riquíssimo património natural do território. Referenciado pelo sucesso da aliança entre as tradições e as marcas da sua identidade com a modernidade, Vila Verde tem o privilégio de dispor de imensos cursos naturais de água cujas margens conciliam a boa acessibilidade com a preservação do meio ambiente.

Dos rios, às ribeiras e levadas que se mantêm vivas em pleno verão, o cenário paisagístico do concelho é favorecido pela diversidade de montanhas e vales profundos, entremeados por planícies e pela fidelidade da tonalidade verde nos diferentes níveis de vida urbana e rural.

A presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, assume a mais-valia do património natural para o desenvolvimento e a afirmação do concelho. É, aliás, uma aposta estratégica assumida no “plano de desenvolvimento sustentado do concelho e que abraça todas as freguesias”. “Vila Verde sobressai pela beleza única e pela grande diversidade de paisagens. São potencialidades naturais únicas, com zonas ribeirinhas, áreas de lazer e praias fluviais aprazíveis que atraem e fascinam visitantes das mais diversas proveniências”, atesta a autarca.

A Praia do Faial e as zonas fluviais junto aos rios Cávado, Homem, Neiva e Vade, são verdadeiros ex-libris do concelho – classificado como Estação Náutica de Portugal, por força da valorização dos recursos naturais, e com especial relevo dos recursos hídricos. Nas paisagens fantásticas que podemos disfrutar no concelho incluem-se as áreas florestais e encostas, que nos permitem desenvolver vários trilhos, desde Mixões da Serra (Valdreu) e da Nóbrega, ao Monte do Oural, Fojo do Lobo e Vale do Homem.

Todo este património de natureza é abraçado por uma aposta estratégica no turismo, assumido como setor potenciador da dinamização económica, social e cultural do concelho, capitalizando ecovias e trilhos, paisagens, zonas de lazer, miradouros, parques de merendas e áreas ribeirinhas do concelho, assim como as tradições, o artesanato e as marcas da identidade do concelho e das suas freguesias.

“Este é um território de excelência, que se orgulha da sua identidade cultural como pilar de desenvolvimento e progresso, numa conciliação saudável que potencia de forma estrutural a qualidade de vida no concelho”, explica Júlia Rodrigues Fernandes.

Na dinâmica turística do concelho, ressalta ainda a gastronomia local – onde não faltam o genuíno pica no chão e o inigualável pudim Abade de Priscos – e uma vasta programação cultural, como o Mês do Romance e a Rota das Colheitas, enriquecidas por eventos como o Namorar Portugal, as Festas de Sto. António e a Festa das Colheitas, assim como a Bienal Internacional de Arte Jovem de Vila Verde ou a Feira Quinhentista dedicada a Sá de Miranda.

Do património histórico e cultural de Vila Verde, os Lenços de Namorados emergem como um dos maiores ícones de “um povo hospitaleiro e afável, que recebe todos os seus visitantes de braços abertos, com todo o carinho e com a maior das generosidades”.

PRAIAS FLUVIAIS E ZONAS RIBEIRINHAS

Rio Homem:

Valdreu
Oriz Santa Marinha
Ponte S. Vicente
Garrafas - Coucieiro
Malheira - Sabariz
Ponte Nova e Vau - Loureira
Porto Carrero - Soutelo

Rio Cávado:

Mirante - Soutelo
Faial - Prado
Gaião - Cabanelas



www.cm-vilaverde.pt

AS PRAIAS FLUVIAIS ONDE A QUALIDADE VAI ALÉM DA EXCELÊNCIA DAS ÁGUAS



Praia Fluvial de Santa Luzia

Todos os motivos são ótimos para visitar Pampilhosa da Serra. Além de ser um dos melhores sítios do mundo para a observação do céu noturno, é conhecida como o “santuário das praias fluviais”. Fique a perceber porquê.

Há muito poucos concelhos em Portugal com o mesmo número de praias fluviais com bandeira azul. Este ano, Pampilhosa da Serra conta com três, sendo que, nos últimos anos, o galardão foi consecutivamente atribuído a quatro espaços, que continuam a ter condições de excelência para a prática balnear e até para um conjunto de experiências que se prolongam para além de banhos de água e de sol.

Nos 397 quilómetros quadrados do território, a água é bússola para os sentidos, numa viagem que se faz sem pressa e que conduz os visitantes a locais onde o corpo repousa e a alma regenera. Locais que convidam a “desacelerar”, a desfrutar da natureza em estado puro e de momentos genuínos.

Em Pampilhosa da Serra, as praias têm características distintas, mas em comum têm o encanto, a excelência das águas – como revelam os consecutivos galardões “Qualidade de Ouro” da QUERCUS – a qualidade das infraestruturas de apoio e, sobretudo, uma atmosfera de paz revigorante. Há para todas as preferências: em rios ou albufeiras, margens com areia ou relva, em piscinas flutuantes ou aos pés de uma Aldeia do Xisto. A juntar a estes quatro cartões de visita, há,

também, outras zonas ribeirinhas e de lazer, preservadas entre a imensidão natural concelhia, como são os casos da Zona de Pesca e Lazer do Vilar, o Parque Fluvial de Dornelas do Zêzere, o Poço do Caldeirão, o Parque de Lazer da Malhada do Rei, entre outros.

PRAIA FLUVIAL DE SANTA LUZIA

As melhores palavras não são suficientemente boas para descrever Santa Luzia. Situada no coração do concelho e circundada pelo complexo do Açor, invoca um horizonte paisagístico de eleição. A altitude e as formações rochosas que ladeiam o dique da barragem são dos maiores espetáculos geológicos do nosso país e compõem, de forma perfeita, o panorama que se avista, com especial fascínio a partir da piscina flutuante que a praia disponibiliza sobre o Rio Unhais. A albufeira da Barragem é também idílica para a prática de desportos e atividades aquáticas, como canoagem, stand up paddle, mergulho, entre outras. Fora de água as experiências não param, dado que nas imediações é possível usufruir de uma ciclovia, circuito de manutenção, vários caminhos pedestres, campo polidesportivo, centro de BTT a partir do qual se podem descobrir 122 quilómetros de trilhos sinalizados, e até zonas para a prática de escalada. Por tudo isto,

a Praia Fluvial de Santa Luzia irradia uma magia única, que mereceu reconhecimento, em 2018, pelos leitores do Guia das Praias Fluviais, que atribuíram ao espaço a distinção “Praia do Ano” da Região Centro, tendo sido segundo classificado na votação a nível nacional.

PRAIA FLUVIAL DE PESSEGUEIRO



A Praia Fluvial de Pessegueiro é extremamente acolhedora, estando inserida numa envolvente aldeã, tipicamente serrana, onde salta à vista a altaneira igreja e rústicos casarios xistosos. Se pensarmos numa aldeia Beirã, atravessada por uma Ribeira, Pessegueiro e a sua praia fluvial, são por certo um postal vivo. A qualidade das infraestruturas (bar de apoio, bungalows, piscina para os mais jovens, zona de lazer, etc.) faz jus à beleza singular da praia, a partir da qual começa o PR5 – Caminho do Xisto de Pessegueiro, ideal para complementar a experiência balnear e convivial. Este é um trajeto com cerca de 3,6 quilómetros ao longo de ambas as margens da Ribeira da Loisa e que circunda uma aldeia de indiscutível beleza natural e cultural, levando os caminhantes por trilhos antigos, outrora usados pelos habitantes locais, levadas, e as ruínas da aldeia do Pisão.

PRAIA FLUVIAL DE JANEIRO DE BAIXO



A verdejante Praia Fluvial de Janeiro de Baixo está envolvida por uma fascinante moldura natural. Para além do extenso areal, esta praia está dotada de infraestruturas de apoio, como parque de merendas,

parque de campismo, parque de jogos e parque infantil, o que, juntamente com o “parque fluvial”, atribui a Janeiro de Baixo a designação de “aldeia dos cinco parques”. Sendo esta uma Aldeia de Xisto, estamos perante uma Praia Fluvial inserida num vasto património histórico e etnográfico. A aldeia é serpenteada pelos vales do Zêzere, numa zona que pode ser contemplada a pé, de bicicleta ou de canoa, através da Grande Rota do Zêzere (GR33), cujo troço quatro passa junto à Praia Fluvial, onde foi instalada uma estação intermodal do percurso. A partir da praia pode também percorrer o PR4 - Caminho do Xisto de Pessegueiro, pelo trilho antigo que unia Janeiro de Baixo a Ademoço e com passagem no Antro dos Penedos.

PRAIA FLUVIAL DE PAMPILHOSA DA SERRA

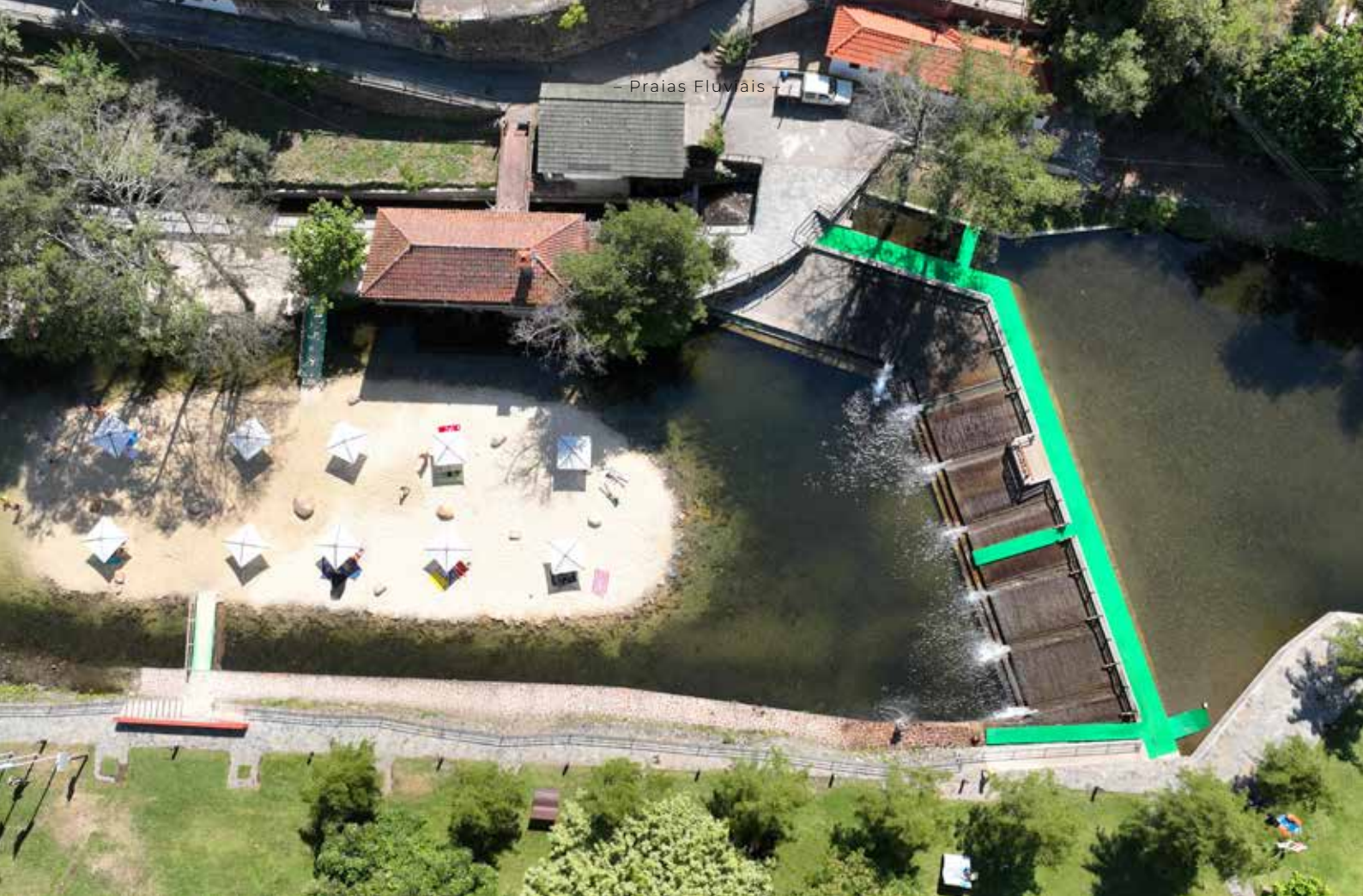


A Praia Fluvial de Pampilhosa da Serra, onde modernismo e natureza se aliam de forma perfeita, aviva o centro da Vila conferindo-lhe ainda mais encanto. Inaugurada em 2010, a mais recente Praia Fluvial do concelho, apesar de “urbana”, tem na sua área e ao redor, imensas zonas verdes e vistas para as imponentes serras circundantes que nos fazem sentir na tranquilidade do campo. Com vigilância, acesso para pessoas com dificuldades motoras, sombras, pontes entre as margens e serviços de apoio variados, a Praia Fluvial de Pampilhosa da Serra tem tudo o que é preciso e algo mais para colecionar momentos e sensações de verão inesquecíveis.

No verão, em Pampilhosa da Serra, quando acaba a praia, não termina o dia nem as experiências diferenciadoras. O concelho é um dos melhores sítios do mundo para a observação do céu noturno, localizando-se no epicentro da certificação internacional do projeto Dark Sky Aldeias do Xisto – Destino Turístico Starlight. E as praias fluviais do concelho são privilegiados observatórios naturais.

O céu “não é todo igual” e em Pampilhosa da Serra mostra-se claro e imaculado, graças aos baixos índices de poluição luminosa.

Saiba mais em pampilhosadaserra.pt



Praia Fluvial da Peneda (Góis)

PRAIAS FLUVIAIS GALARDOADAS DE GÓIS

Entre o rio e a montanha, o concelho de Góis é considerado a Capital do Ceira com as suas águas límpidas e cristalinas que proporcionam refrescantes banhos, sendo as praias fluviais a maior atração turística.



O território de Góis situa-se no distrito de Coimbra e apresenta um povoamento disperso, sendo distribuído pelas freguesias de Alvares, União de Freguesias de Cadafaz e Colmeal, Góis e Vila Nova do Ceira. É atravessado pelo Vale do Rio Ceira (rio afluente do Mondego) e pela Ribeira do Sinhel, e pode apreciar-se uma encantadora paisagem natural, com a predominância do elemento água, desenvolvendo-se em altivas montanhas, por todo o concelho. A região é detentora de uma biodiversidade de excelência, cujo potencial ambiental se encontra valorizado no âmbito do turismo e das atividades de lazer.

Devido à elevada qualidade de água no território, Góis possui 3 praias fluviais galardoadas: Praia Fluvial da Peneda – Góis; Praia Fluvial das Canaveias – Vila Nova do Ceira; Praia Fluvial do Sinhel – Alvares.

No que diz respeito à atribuição do galardão Bandeira Azul 2023 foram distinguidas as Praias Fluviais da Peneda e do Sinhel. Relativamente à Praia Fluvial das Canaveias, e à semelhança do que aconteceu no ano transato, apesar da qualidade da água estar dentro dos parâmetros legalmente estabelecidos pela ABAE, sendo classificada como uma água balnear boa, não cumpre ainda os requisitos mínimos de “excelência” exigidos, estando o Município de Góis a envidar esforços no sentido de recuperar esta distinção com a maior brevidade possível. Este galardão distingue-se por ser um programa de educação para o desenvolvimento sustentável e um símbolo de qualidade que distingue o esforço de diversas entidades em tornar possível a coexistência do desenvolvimento local a par do respeito pelo ambiente, elevando o grau de consciencialização dos cidadãos.



Praia Fluvial do Sinhel (Alvares)

Podemos ainda contar com a aprovação do galardão Praia Acessível, Praia para Todos 2023 nas três praias fluviais. O objetivo deste programa é promover o cumprimento da legislação sobre acessibilidade, nomeadamente o disposto na Lei para que, cada vez mais, as praias portuguesas passem a assegurar condições de acessibilidade e de serviços que viabilizem a sua utilização, com a maior autonomia possível, por todas as pessoas que as desejem visitar, independentemente da sua idade e de possíveis dificuldades de locomoção ou outras incapacidades que condicionem a sua mobilidade.

O Galardão de Ouro 2023 da QUERCUS foi atribuído à Praia Fluvial da Peneda. O objetivo principal deste programa é analisar exclusivamente a "excelente" qualidade da água balnear das praias portuguesas. Para atingir esta distinção de Qualidade de Ouro é necessário cumprir com: qualidade excelente da água nas últimas cinco épocas balneares, bem como apresentar valores superiores aos das análises realizadas na última época balnear.

A Praia Fluvial da Peneda está localizada em plena Vila de Góis e possui um açude e uma extensa zona relvada. Apresenta ainda um imponente enquadramento paisagístico, dominado por altas e majestosas serras, bem como uma vista privilegiada para a ponte real. Para completar, a Praia Fluvial das Canaveias é um local tranquilo, que permite um contacto próximo com



Praia Fluvial das Canaveias (Vila Nova do Ceira)

a natureza, assim como a Praia Fluvial do Sinhel que se encontra situada nas margens da Ribeira do Sinhel e possui uma extensa área relvada.

Sendo Praias Acessíveis, para pessoas com mobilidade reduzida, dispõem de um conjunto de excelentes infraestruturas de apoio, nomeadamente bar com esplanada, rampas de acesso, instalações sanitárias, parque de merendas, parque infantil, estacionamento, posto de primeiros socorros e duas cadeiras anfíbias (uma na

Praia da Peneda e outra na Praia das Canaveias). Nas nossas praias fluviais está assegurada a vigilância com nadador-salvador durante a época balnear, de 1 de julho a 31 de agosto.

Para além das suas praias fluviais galardoadas, Góis apresenta um conjunto de cursos de água que formam harmoniosas piscinas naturais, que são monitorizadas em termos de qualidade de água, algumas quase sem intervenção humana, nomeadamente, Cabreira, Colmeal e Ponte do Sótão, estando, esta última, localizada junto à intersecção da Ribeira de Ponte do Sótão com o Rio Sótão, na proximidade do centro da povoação. Em plena comunhão com a natureza, é um local onde a limpidez das águas do rio são o maior atrativo do nosso Concelho.

Góis, entre o rio e a montanha!

www.cm-gois.pt



OLEIROS, ONDE A NATUREZA O ABRAÇA E AS SUAS GENTES O ACOLHEM

A pretexto das fantásticas praias fluviais de Oleiros não podemos deixar de apreciar todo o património deste concelho da Beira Baixa. A começar pela gastronomia, não fosse esta a terra do famoso Cabrito Estonado. Mas há muito mais para descobrir, desde a GeoRota do Orvalho ao roteiro religioso ou explorando o rio Zêzere e os desportos náuticos em Álvaro, antiga sede de concelho, e que é hoje uma das “Aldeias de Xisto”.

Perto da sede do Município de Oleiros situa-se a Praia Fluvial do Açude Pinto, conhecida pela sua vasta extensão de piscina tanto para miúdos como para graúdos. Na área envolvente existem amplos espaços de relvados com sombras, além de infraestruturas como o bar, os balneários e a churrasqueira.

Esta praia voltou a ser galardoada este ano com a

Bandeira Azul – pela terceira vez – e está vigiada todos os dias durante a época balnear. É um espaço agradável, com muitas sombras e relva, com duas piscinas: uma para os mais novos e outra mais profunda. Pode desfrutar do parque infantil – totalmente requalificado – e do parque de merendas, dois grelhadores, balneários. Esta é uma praia acessível a todos e com lugares próprios para estacionamento. Uma das suas princi-



pais características são os amplos espaços de relvado, com arvoredos e espreguiçadeiras.

Oleiros proporciona uma série de descobertas. No centro da vila, em frente ao jardim com coreto, está a estátua do Padre António Andrade, o primeiro português a chegar ao Tibete, nascido nesta vila. Um passeio pelas ruas leva-o à descoberta do projeto Arte à Porta. Vai encontrar velhas portas com pinturas artísticas de autores locais e nacionais com temas identitários locais.

A Igreja Matriz, a Capela de Nossa Senhora dos Homens e da Misericórdia fazem parte do valioso roteiro religioso local. Para recuperar energias, o Cabrito Estonado é a principal iguaria gastronómica local, razão que sustenta a existência em Oleiros de uma Confraria dedicada a este prato ancestral. O maranho, a sopa de peixe, a tigelada, os licores (com destaque para o de medronho do qual também se faz a aguardente), o vinho Callum – um vinho branco com baixo teor alcoólico cultivado nas margens das ribeiras – são outros dos sabores de Oleiros.

A Moon Gate, uma peça artística iluminada e suspenso sobre as águas da Ribeira de Oleiros merece igualmente uma paragem enquanto percorre os passadiços que acompanham as margens, no denominado Trilho do Cabrito. A beneficiação deste espaço natural aconteceu especialmente nas condições de acessibilidade e segurança do percurso temático (pedonal) “À Descoberta da Ribeira”, através da instalação de passadiços. Desta forma permite-se que quem tenha mobilidade reduzida possa percorrer aquele corredor verde entre a Ponte Grande da Torna e a Praia Fluvial de Açude Pinto.

Saindo de Oleiros, encontramos o Rio Zêzere que percorre cerca de 30 quilómetros do Concelho, dotando-o de mais duas zonas balneares. O rio tem 370 quilómetros da nascente à foz, repleto de desafios, para fazer a pé, de bicicleta ou de canoa. Uma imersão profunda na diversidade natural e cultural que faz do vale do Rio Zêzere uma paisagem única no país e uma das joias da coroa de Oleiros.

Em Cambas, aldeia que se estende por uma das encostas das margens do rio, avista-se uma vasta área de sombras de choupos, freixos e amieiros com relvado que apela ao descanso. Muitos são os caravanas que ali pernoitam ou prolongam a paragem. O bar com esplanada funciona no verão. Neste local é disponibilizada churrasqueira, mesas, sanitários. Os utilizadores da Praia Fluvial de Cambas têm condições para frequentar este espaço onde a natureza renasce todos os anos.

Nas proximidades desta praia está um dos locais turísticos mais visitados de Oleiros. Trata-se da Georota do Orvalho, em pleno Geopark Naturtejo, inaugurado em 2020. Tem 9 quilómetros de percurso, parte destes em passadiço. Pode optar por caminhar pelos passadiços na zona da Cascata da Fraga D`Alta ou os passadiços que vão levá-lo ao Miradouro do Cabeço do Mosqueiro de onde se obtém uma maravilhosa paisagem a perder de vista.

O desporto náutico tem lugar cativo em Álvaro. O Zêzere também deu a esta localidade uma zona de lazer náutica neste rio que nasce na Serra da Estrela está numa piscina flutuante para adultos. As crianças têm lugar próprio numa outra em zona de areia. Esta estrutura balnear possui condições de acessibilidade para cidadãos com mobilidade reduzida. Este local disponibiliza ainda embarcações, bar e esplanada parque de merendas e casas de banho.

Nesta praia reúne condições propícias à prática de diversas atividades desportivas e de lazer como a canoa-gem, desportos aquáticos, pesca, passeios de barco. Em tempos, Álvaro foi sede de concelho como atestam as várias cartas régias e o foral concedido por D. Manuel, em 1514.

A sua toponímia deve-se, provavelmente, ao nome de um criado, Álvaro Pires, que ficou encarregue de governar estas terras na ausência do seu senhor, que tinha ido para a guerra. O fidalgo nunca mais terá voltado e a povoação terá ficado com o nome de Álvaro Pires. Deste conjunto habitacional destaca-se, além das casas solarengas, a capela da Misericórdia, imóvel classificado com valor concelhio e a Igreja Matriz. Álvaro já foi uma importante aldeia da Ordem de Malta, e integra hoje a Rede de Aldeias de Xisto.

www.cm-oleiros.pt





PRAIA DAS ROCAS NO VERÃO, CASTANHEIRA DE PERA TODO O ANO

No centro do país, a 80 quilómetros do mar, há um lago com ondas artificiais e muitas diversões aquáticas para visitar este verão. A Praia das Rocas é a grande atração estival de Castanheira de Pera, município que nos convida a uma visita em qualquer altura do ano.

Castanheira de Pera é um município inusitado no centro do país com excelentes acessos. A menos de duas horas de Lisboa e uma hora e meia do Porto, Castanheira de Pera tem à sua disposição um conjunto de atrações como a Praia das Rocas, a maior praia com ondas artificiais da Península Ibérica, as paisagens, percursos naturais da Ribeira de Pera, as Cascatas da Ribeira das Quelhas e torna-se o acesso mais rápido e cómodo à Serra da Lousã, caso venha do Sul ou de Espanha. Existem, ainda, muitos outros locais de interesse natural e histórico capazes de proporcionar momentos de puro lazer e descontração durante TODO O ANO.



Olhando para um feito singular de engenharia, a Praia das Rocas foi construída sobre um curso de água, a própria Ribeira de Pera, que décadas antes fora motor do desenvolvimento económico de Castanheira de Pera através das fábricas de lanifícios. Daí, surge o nome Praia das Rocas já que Roca era um instrumento de fiação usado na arte dos lanifícios.

A maior atração da Praia das Rocas foca-se inevitavelmente na possibilidade de produzir ondas artificiais a cerca de 80 quilómetros do mar. Às ondas, junta-se a aventura de todas as atividades que são disponibilizadas e vigiadas por monitores, como o slide, o paddle, as canoas, os insufláveis, entre outras.

A Praia das Rocas torna-se, assim, um destino turístico perfeito para os dias de verão. Este ano, a época banhar será de 1 de junho a 17 de setembro.

Ainda assim, Castanheira de Pera é um concelho visitável durante todo o ano não só pelas atividades e eventos que demonstram o combate à sazonalidade, como também pela possibilidade de estar em contacto com uma natureza em constante mudança a cada estação.

Castanheira de Pera possui ainda um conjunto de locais arrebatadores, como a Ribeira de Pera e a Serra



da Lousã, capazes de proporcionar momentos únicos e inesquecíveis durante TODO O ANO.

Ao longo da margem de um dos principais afluentes da Ribeira de Pera encontra-se o Passadiço da Ribeira das Quelhas. Com cerca de 1200m de percurso, mas com um desnível positivo de cerca de 200m, este local de visita gratuita está embutido numa área de reserva ecológica onde várias cascatas e lagos naturais “assombram” quem os visita.

Mais perto da vila de Castanheira de Pera, encontramos a Praia Fluvial do Poço Corga, uma praia rodeada de todo um património natural onde se destaca o ar puro e a paisagem para a serra. Esta praia apresenta algumas comodidades como balneários, parque de merendas, um café / restaurante e um lagar de azeite que se julga ter cerca de 400 anos e que é agora um museu onde estão expostos os equipamentos utilizados noutros tempos fazendo referência, uma vez mais, à história do concelho. Próximo à praia existe, ainda, um parque de campismo bem como um alojamento turístico. Esta praia fluvial é vigiada durante o período banhar e gratuita todo o ano.

VIVA CASTANHEIRA DE PERA, TODO O ANO. ATÉ JÁ!

www.praiadasrocas.com





LOUSÃ: UM TESOURO NATURAL E HISTÓRICO

Praia Fluvial da Bogueira

Localizada no distrito de Coimbra, a região de Lousã é um verdadeiro destino paradisíaco para quem gosta de viajar na história e aventurar-se entre paisagens inspiradoras. As praias fluviais, pensadas para miúdos e graúdos, são apenas o início de umas férias relaxantes e divertidas.

“As águas nas fontes, as aves nos montes, tu do que é vivente, sorri a quem passa, acolhe a desgraça e vive contente!”

Estas palavras poéticas de António Victor captam a essência de Lousã, uma vila pitoresca situada na região de Coimbra. Recheada de história, que remonta ao período pré-histórico e à ocupação romana, paisagens deslumbrantes e uma grande variedade de atrações turísticas, Lousã torna-se um destino imperdível para os amantes da natureza e entusiastas da história.

Entre todas as maravilhas naturais que Lousã tem para oferecer, as praias fluviais são verdadeiras riquezas escondidas, onde a natureza e a serenidade se encontram em perfeita harmonia. Com cenários de tirar o fôlego, as praias fluviais da Senhora da Piedade, da Senhora da Graça e da Bogueira proporcionam momentos relaxantes e refrescantes durante os meses de verão.

Falar da Praia Fluvial da Senhora da Piedade é falar numa “viagem sem tempo”. Localizada no “Burgo”, lugar assim apelidado pela população, esta praia aproveita as águas da Ribeira de São João para a prática balnear. O recinto é composto por um café com esplanada, uma zona de solário e “O Burgo”, restaurante onde se podem provar os sabores tradicionais da região. Todo o espaço tem o xis-

to bem presente na sua constituição.

À entrada de Serpins podemos encontrar a Praia da Senhora da Graça, outro espaço com paisagens de invejar e com capacidade de lotação para mais de 600 pessoas. Além das águas do rio Ceira, as crianças podem aproveitar ainda a piscina infantil em segurança, visto que todo o espaço tem vigilância. Para complementar, o recinto dispõe ainda de sanitários, duches, parque de merendas, bar, e um parque de campismo. Para os mais aventureiros, o espaço convida à descoberta do património natural do vale através da participação em diversas atividades, como caminhadas, BTT, experiências de voo livre, paintball, slide, rappel, canoagem, entre outras.

Banhada também pelas águas do rio Ceira, a Praia Fluvial da Bogueira fica a seis quilómetros da Lousã, em Casal de Ermio. Construída com as famílias e crianças no pensamento, a praia possui, também, uma piscina para os mais novos, além de uma zona com prancha de saltos, parque de merendas, duches e bar de apoio com esplanada. Por cima do rio, pode-se caminhar no passadiço de madeira que faz a ligação com a zona de relvado.



Praia Fluvial Senhora da Piedade

As três praias estão distinguidas com a Bandeira “Praia Acessível – Praia para Todos!” do Instituto Nacional para a Reabilitação, Agência Portuguesa do Ambiente e Turismo de Portugal. Já a praia da Bogueira ostenta também a “Bandeira Azul”, galardão desenvolvido pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE).

“Ó MINHA TERRA BONITA, GARRIDA VILA COIMBRÃ”

Não são só as praias fluviais que tornam Lousã “bonita” e “garrida” como escreve António Victor. Ao explorar a região é possível encontrar uma diversidade de pontos turísticos que refletem a sua história e cultura, como é o caso do Pelourinho da Lousã, classificado como Monumento Nacional, no qual se podem ver rostos humanos unidos uns aos outros, com o papel de representar os vários Poderes. Este monumento encontra-se, atualmente, localizado nas traseiras dos Paços do Concelho, um edifício de bastante interesse cultural, construído entre 1930 e 1934, onde se podem ver painéis de azulejo da Fábrica Constância e da Fábrica de St.ª Ana, e um Salão Nobre onde se encontram telas de Carlos Reis e João Reis.

O Castelo de Arouce é, também, um dos grandes pontos de interesse da região, pertencente a uma das primeiras linhas defensivas criadas para controlar os acessos meridionais a Coimbra, na segunda metade do século XI. Dentro do castelo, pode visitar o Centro de Interpretação e Acolhimento, onde está exposta informação relevante sobre o castelo e também sobre o concelho.

Para acrescentar à lista de lugares a visitar, existe ainda o Momo – Museu do Circo, a Quinta do Palácio, o Parque Urbano, o Miradouro de Manuel Vaz, a Praça Sá Carneiro, a Capela da Misericórdia, o Museu Municipal Prof. Álvaro Viana de Lemos, entre muitos outros.

O que não podemos esquecer são as Aldeias de Xisto famosas só por si, como é o caso da aldeia de Candal, Casal Novo, Talasnal, Cerdeira e Chiqueiro. Estas pequenas aldeias são conhecidas pelas suas casas de pedra que convidam os seus visitantes a fazer uma viagem ao passado, com uma autêntica experiência de vida rural.



Praia Fluvial da Senhora da Graça

Outro dos motivos que levam muitos visitantes até Lousã é a sua ligação com o Rally de Portugal. A região de Lousã tem sido regularmente incluída no percurso da maior prova de Rally do país devido às suas estradas sinuosas e desafiantes para os pilotos.

Nenhuma visita à Lousã estaria completa sem experimentar os sabores da sua gastronomia. A região é conhecida pelos seus pratos tradicionais como o Cabrito assado, a Chanfana, o Mel da Serra da Lousã DOP, a Doçaria, o vinho Foz de Arouce, e ainda, o Licor Beirão.

Como escreve António Victor:

“Embora sejas pequena sabes tão bem cativar que quem parte leva pena e pensa logo em voltar.

Lousã, Lousã, Lousã, Lousã.”Do património histórico e cultural de Vila Verde, os Lenços de Namorados emergem como um dos maiores ícones de “um povo hospitaleiro e afável, que recebe todos os seus visitantes de braços abertos, com todo o carinho e com a maior das generosidades”.



Cerdeira – Aldeia de Xisto

CADA VEZ MAIS PRAIAS DO INTERIOR COM BANDEIRA AZUL EM PORTUGAL

O Programa Bandeira Azul é um galardão que reconhece o trabalho de um conjunto de entidades, que procuram que as praias alcancem condições de excelência ambiental, segurança, serviços, equipamentos, acessibilidades, responsabilidade social e proteção da vida selvagem.

Em Portugal é implementado pela Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE), uma Organização não Governamental de Ambiente (ONGA), sem fins lucrativos, dedicada à Educação para o Desenvolvimento Sustentável e à gestão e reconhecimento de boas práticas ambientais e que, por sua vez, é membro da Fundação para a Educação Ambiental. A FEE agrupa entidades internacionais, oriundas de mais de 77 países, que, em conjunto, promovem atividades de Educação Ambiental para a Sustentabilidade e desenvolvem os programas: Bandeira Azul, Eco-Escolas, Jovens Repórteres para o Ambiente e Green Key.

Nos seus 35 anos de existência, o galardão Bandeira Azul continua a ser o único eco-label para Praias reconhecido internacionalmente, com crescimento constante no número de membros e locais galardoados. Em Portugal, iniciámos com 72 praias em 1987 e, atualmente, temos 394 praias galardoadas, o que nos coloca na 6ª posição a nível mundial, atrás da Espanha, Grécia, Turquia, França e Itália. Este número reflete o crescente investimento dos promotores, das autoridades e dos gestores de zonas balneares na melhoria de todas as condições relacionadas com a qualidade da água balnear e da segurança, mas também das estruturas e dos serviços que permitem o usufruto sustentável de áreas tão sensíveis como zonas costeiras e ribeirinhas.

Mas, se nos centrarmos nas praias do interior galardoadas com Bandeira Azul, as notícias são muito positivas e Portugal ocupa a 2ª posição em número de praias galardoadas, atrás da França. A nível nacional, cumprem os critérios de excelência cerca de 50% da totalidade de águas balneares com qualidade de água excelente. Assim, torna-se bastante revelador o investimento que os municípios têm feito em melhorar as condições destes locais e a cuidar da sua manutenção. Apesar de termos tido a 1ª Bandeira Azul do interior em 1998, só a partir de 2004 se iniciou um movimento de crescimento no número de praias do interior com Bandeira Azul que, desde 2016, está mais acentuado e muito concentrado nas bacias hidrográficas da região Centro.



Catarina Gonçalves



No seguimento deste sucesso, Portugal tem sido exemplo para outros países na forma como é dinamizado o turismo sustentável, em particular no interior do país. Depois de uma primeira edição do Congresso Ibérico Bandeira Azul para Praias Continentais/Interior, realizado em Mérida, em maio de 2022, dada a necessidade de estimular e de debater as questões relacionadas com o Turismo do Interior, em especial o turismo balnear, as ONGA's responsáveis pelo Programa Bandeira Azul em Portugal e Espanha decidiram manter a realização deste evento, com uma frequência anual e rotativa entre os dois países. A 2ª edição realizou-se, este ano, na Lousã, no passado dia 20 e 21 de abril.

De referir que alcançar este nível de excelência, nas várias áreas relacionadas com a prática balnear, implica um intenso trabalho de equipa, de várias entidades, mas também dos utentes. Alcançar esta qualidade torna-se ainda mais premente nas praias do interior, onde as pressões também se tornam mais difusas, tais como massas de água envelhecidas, eutrofizadas, com baixa capacidade de autodepuração; fontes de poluição pontuais, provenientes de atividades económicas na envolvente (agricultura, suinicultura, etc.) ou de descargas clandestinas, de difícil controlo. Mas, a crescente consciencialização dos agentes responsáveis, a maior informação dos utentes e a maior fiscalização tem permitido o aumento qualitativo destas zonas balneares.

Contudo, a adaptação aos novos desafios, originados pelas Alterações climáticas, é decisiva na manutenção da segurança e do conforto das zonas balneares, que se vêm a braços com crescentes problemas relacionados com fenómenos extremos - que intensificam a erosão costeira, as secas severas, que reduzem os caudais dos rios e potenciam incêndios; com a falta de sedimentos (areia) nas praias, para combater dinâmicas costeiras naturais; com tempestades intensas e concentradas no espaço e no tempo, que transportam grandes quantidades de resíduos e de matéria orgânica.

Apesar de o território nacional não ter grandes dimensões, comparado com outros países, a diversidade geomorfológica é grande e temos Praias de todos os tipos: arenosas, rochosas, piscinas naturais oceânicas e ribeirinhas em albufeiras, lagos ou rios. Com especificidades morfológicas, culturais e naturais únicas, o galardão Bandeira Azul como Programa de Educação Ambiental para a sustentabilidade tem como objetivo primordial o conhecimento dos locais que se frequentam, para adequar os comportamentos e para tornar o mais sustentável possível o seu usufruto.

*Catarina Gonçalves
Coordenadora Nacional do
Programa Bandeira Azul
Associação Bandeira Azul de
Ambiente e Educação*



“BANDEIRA AZUL” RECONHECE QUALIDADE DAS PRAIAS FLUVIAIS PORTUGUESAS



A costa lusitana tem conquistado cada vez mais turistas vindos de todo o mundo. As suas praias com paisagens deslumbrantes e águas cristalinas são sem dúvida um dos grandes tesouros portugueses. O que muitos não sabem, é que ao longo de todo o território nacional existem inúmeros pequenos paraísos naturais, pensados de modo a oferecer as melhores condições para um verão rico em paz, tranquilidade, animação e aventura.

Com uma atmosfera tranquila e serena, longe do tumulto habitual das praias costeiras mais populares, as praias fluviais portuguesas, localizadas de norte a sul do país, oferecem aos seus visitantes uma alternativa refrescante para se refugiar nos dias quentes de verão. Além da sua beleza natural, proporcionada pela exuberante vegetação que geralmente as rodeia, muitas são as praias portuguesas distinguidas com o prestigiado galardão “Bandeira Azul”, que demonstra a sua qualidade.

O programa Bandeira Azul é uma iniciativa internacional, desenvolvida pela Fundação para a Educação Ambiental – FEE, sendo promovida, em Portugal, pela Associação Bandeira Azul da Europa – ABAE. Esta iniciativa tem como função avaliar zonas balneares, portos de recreio, marinas, e embarcações de recreio e ecoturísticas, com base em critérios rigorosos de qualidade ambiental, gestão, segurança e educação ambiental. Embora fosse inicialmente focado em praias costeiras, o programa foi expandido para incluir praias fluviais, reconhecendo assim a importância destes destinos de água doce.

A qualidade da água e a segurança dos seus visitantes ocupam o topo da lista de critérios a cumprir. Para receber a Bandeira Azul, as praias, sejam elas fluviais ou costeiras, devem garantir que a água seja própria para banhos. Nestas praias, a qualidade da água é monitorada regularmente para garantir a segurança dos banhistas, proporcionando um ambiente saudável e livre de poluição. Além disso, o critério de segurança exige uma especial atenção, incluindo a análise da presença de nadadores-salvadores treinados, da sinalização adequada e das medidas de prevenção de acidentes.

A preservação dos ecossistemas fluviais, a proteção da flora e fauna local e a implementação de práticas sustentáveis são, também, consideradas durante a avaliação.

A obtenção deste galardão acarreta inúmeros benefícios para as praias fluviais e para o turismo sustentável, visto que o selo funciona como um indicador de confiança para os turistas que procuram praias de qualidade e com segurança, onde possam desfrutar dos seus dias de sol.

Praia da Albufeira da Tapada Grande

MINA DE SÃO DOMINGOS

Ainda Há Lugares Assim!



MÉRTOLA
CÂMARA MUNICIPAL

www.visitmertola.pt

MIRA...UMA TERRA À BEIRA – MAR PLANTADA!

Localizada na região costeira central de Portugal, Mira está inserida integralmente na região da Gândara, cuja identidade regional se orgulha de manter viva na gastronomia, na paisagem e numa cultura peculiar.

Com boa oferta e ampla capacidade de alojamento a quem a procura, Mira torna-se no 3º destino, do distrito de Coimbra, com maior capacidade de acolhimento. Muito próxima das cidades de Aveiro, Figueira da Foz e Coimbra, garante uma estadia agradável em harmonia e convivência direta com a natureza.

A sua principal característica, que encanta quem a procura, é ser um território com uma qualidade ambiental de referência, alternando a oferta de praia com lagoas, ria, floresta e campos agrícolas, que podem ser percorridos, com plena segurança, a pé ou de bicicleta, através de uma pista ciclo pedonal com mais de 30 Km e pelos 6 percursos pedestres, num pleno convívio com a Natureza, suas gentes e todo o património cultural legado por gerações.



A Praia de Mira, galardoada em 2023, pelo segundo ano consecutivo, com o prémio 5 estrelas regiões, é a única zona balnear do Mundo com Bandeira Azul desde que foi iniciada a sua atribuição, em 1987. São já, 37 anos de orgulho para Mira e as suas gentes. A Praia do Poço da Cruz, também ela com Bandeira Azul desde 2007, compõe o leque das praias de Mira, de excelente qualidade ambiental e que reúnem ótimas condições para a prática de vários desportos como o Bodyboard, o kitesurf, o Padel e o surf.

Com um extenso areal de areia fina, rodeadas por dunas e banhadas pelo Oceano Atlântico as praias do concelho de Mira são o convite perfeito para uns dias refrescantes durante a época balnear. Nesta costa de



Mira é ainda possível assistir a uma prática ancestral de pesca, a arte-xávega ou pesca das artes, com seus barcos peculiares em forma de meia lua, em busca de sardinha e carapau. Esta faina, além de natural espetáculo sensorial magnífico, onde homem e artes se associam, permite a compra do pescado da costa, que, na mesa, se torna inconfundível. Toda a vida da população local, hospitaleira por tradição, é também, por si só, convite a uma agradável estadia.

Num esforço constante de proporcionar experiências aos visitantes, destaca-se ainda um conjunto de eventos culturais e desportivos que se desenvolve ao longo de todo o ano. A este título destacam-se: as atividades desportivas junto da natureza como BTT Rota das Lagoas em janeiro e as provas de Corta-Mato entre novembro e fevereiro; as tradições carnavalescas ancestrais com os Caretos da Lagoa, a Feira dos Grelos em Maio, as Marchas Populares em junho, a Festa de São Tomé de Mira em julho, a diversificada animação na época balnear, os Campeonatos Internacionais de Columbofilia, a Mostra Gastronómica da Região da Gândara em setembro, o regresso das provas de Motonáutica à Barrinha da Praia de Mira, no final de setembro, e ainda o célebre Réveillon RFM na Praia de Mira, entre outros eventos que já marcam a regularidade no calendário anual do Município.

Assim, nada melhor do que aproveitar uns dias para conhecer e viver o Concelho de Mira, partindo à descoberta e convivendo com a natureza! EXPLORE a natureza e experiências que marcam. VIVA emoções, tradições, cultura... SINTA a autenticidade, as tradições, convívio pleno com a natureza. #VisitMira!

www.cm-mira.pt



1987

ANOS

2023

37

de orgulho!

37 YEARS PROUD!



37 anos
BANDEIRA AZUL
Praia de Mira (1987-2023)



17 anos
BANDEIRA AZUL
Praia do Poço da Cruz (2007-2023)



EXPLORE!
VIVA!
SINTA!

#visitMIRA



Zoomarine



Para miúdos e graúdos, o Zoomarine é o local ideal para descobrir as magníficas espécies que vivem no oceano. O parque oferece um leque variado de opções lúdicas e educativas que, além de garantirem um dia divertido, têm como objetivo consciencializar os visitantes das ações a tomar para, gota a gota, contribuírem para salvar o oceano e o planeta.

Localizado na guia, a poucos quilómetros de Albufeira, O Zoomarine Algarve é o parque temático de referência no Algarve, que move milhares de visitantes anualmente.

Ao longo de 30 hectares, este lugar mágico repleto de entretenimento educativo, oferece muito mais do que aquilo que se espera encontrar num único parque, e é precisamente por reunir três componentes – Zoológica, Aquática e Diversões – que é considerado um dos parques mais completos da Europa.

Desde a sua fundação, há 32 anos atrás, que o Zoomarine mantém o mesmo objetivo: transportar adultos e crianças a um mundo de sonho e fantasia, criando emoções e sensações únicas, ao mesmo tempo que promove o conhecimento, a preservação e a educação ambiental de forma divertida.

Já são bem conhecidas as apresentações zoológicas de golfinhos, focas e leões marinhos, aves tropicais e de rapina que, além de darem a conhecer de perto estes animais, trazem à conversa importantes temá-

ticas sobre a preservação do ambiente, das espécies e dos seus habitats, pois como já dizia Baba Dioum, um conhecido cientista senegalês: *"No fim, apenas protegeremos o que amamos, apenas amaremos o que compreendermos, apenas compreenderemos o que nos é ensinado!"* fazendo destes momentos de apresentação uma oportunidade de consciencialização para a importância do respeito pela natureza.

O parque conta ainda com vários habitats: o **Américas** que dá a conhecer várias espécies do continente sul-americano: o tatu-bola, a iguana e várias espécies de aves tropicais; o fasci-





nante aquário **Oceanus** que apresenta mais de 20 ecossistemas marinhos, entre os quais o delicado habitat da Ria Formosa com os seus cavalos marinhos e um enorme aquário com várias espécies de tubarões e raias; o mais recente **Butterfly Garden**: um jardim tropical imersivo com mais de 500 coloridas borboletas e várias espécies botânicas, sendo possível testemunhar o fascinante ciclo de vida destes insectos graciosos, desde ao ovo até à borboleta, passando pela fase de lagarta e pupa.

Durante a visita ao parque, será ainda surpreendido pelos habitats de focas e leões marinhos, o jacaré e tartarugas terrestres.

A juntar à vasta coleção zoológica, o Zoomarine oferece um ainda um conjunto de atrações aquáticas e mecânicas que prometem deliciar todos aqueles que procuram uma verdadeira aventura em família.

Com atividades para todos os gostos e idades, destacam-se o lazy river mais longo da Europa Continental, o relaxante **Rio dos Cocos**, cujo percurso é feito em bóias ao longo de 400 metros de vegetação e cascatas, dando a sensação de que estamos num local verdadeiramente paradisíaco; e a **Zoomarine Beach**, uma praia de areia branca com 5 tipos de ondas constantes. Para os fãs de aventura, o Zoomarine criou o incrível **Jurassic River**, um rio rápido no qual é feita uma viagem até à impressionante época jurássica, repleta de dinossauros à escala real!

O **Harakiri** é paragem obrigatória para os mais destemidos, um escorrega com quatro pistas, cuja descida vertiginosa é feita ao longo de 80 metros.



O Zoomarine tem ainda várias áreas aquáticas dedicadas aos mais novos, quer sejam jogos de água, piscinas, mini-escorregas ou playgrounds aquáticos infantis, como a **Ilha da Fantasia** e a **Ilha do Tesouro** que prometem deliciar as crianças.

Não podemos deixar de referir a grande representação da **Baia dos Piratas**, um momento acrobático que leva os visitantes do espanto às gargalhadas com as peripécias que se desenrolam neste cenário épico.

Num dia em que se somam experiências, no bilhete de entrada do parque está ainda incluído o acesso ao cinema 4D e a uma grande oferta de diversões mecânicas, desde o **Twist Manta**, ao **Ferry Boat**, à mini montanha-russa **Buffalo**, à Torre **Farol**, ao carrossel **Atlântida** entre outros.



Como não poderia deixar de ser, o Zoomarine apresenta a **novidade anual para 2023**: um novo escurrega aquático, inspirado na magnífica ave latino-americana com o mesmo nome, o **Quetzal** vai ser a derradeira aventura para os amantes da adrenalina e para os entusiastas dos parques aquáticos.

Este veloz escurrega conta com duas pistas para os visitantes correrem lado a lado, numa amigável competição de 178 metros de curvas sinuosas, atingindo velocidades incríveis. A vegetação tropical que rodeia o escurrega proporciona o cenário perfeito para uma aventura emocionante.

O Zoomarine não é apenas uma referência no universo dos parques temáticos, mas também uma verdadeira referência na **conservação da natureza, ciência e educação em Portugal**, pois desde a sua fundação tem uma participação ativa no campo da conservação e proteção da vida nos oceanos, das suas espécies e dos seus habitats. A abordagem de conservação do Zoomarine **“Together We Protect”** é algo mais complexa do que aquilo que os visitantes habitualmente conhecem. Para lá da natural estratégia basal de envolvimento da comunidade (desde os mais jovens aos mais experientes na vida) através dos nossos programas e abordagens de sensibilização ambiental, existem outros grandes projetos internacionais - **World Parrot Trust** (América Central), **Marine Megafauna Foundation** (Moçambique), e **Yagu Pacha** (América do Sul) apoiados com angariação de fundos através de donativos e merchandising e com parte das receitas dos programas de sensibilização a reverterem

para aquelas instituições. Estes projetos fornecem suporte especializado na proteção de muitas espécies ameaçadas de extinção, as quais não funcionarão sem o apoio financeiro exterior. Dois claros exemplos do papel ativo que temos desempenhado junto da comunidade, são a **Operação Montanha Verde**, que desde 2016 já plantou mais de 80.000 árvores em vários concelhos algarvios, e a **Operação Praia Limpa**, despertando em todos nós a necessidade de proteção do ambiente marinho.

Várias são as medidas, escolhas e projetos pioneiros que visam, para além da sensibilização do público, ter um impacto direto na **sustentabilidade** e eficiência da operação do parque. São exemplos disso: a condução de ligação direta ao mar que fornece diretamente os habitats marinhos e piscinas; a instalação fotovoltaica que fornece cerca de 50% das necessidades energéticas do parque; a utilização de água para reutilização (ApR) na rega de espaços verdes, entre outros, permitindo importantes ganhos ambientais e económicos.

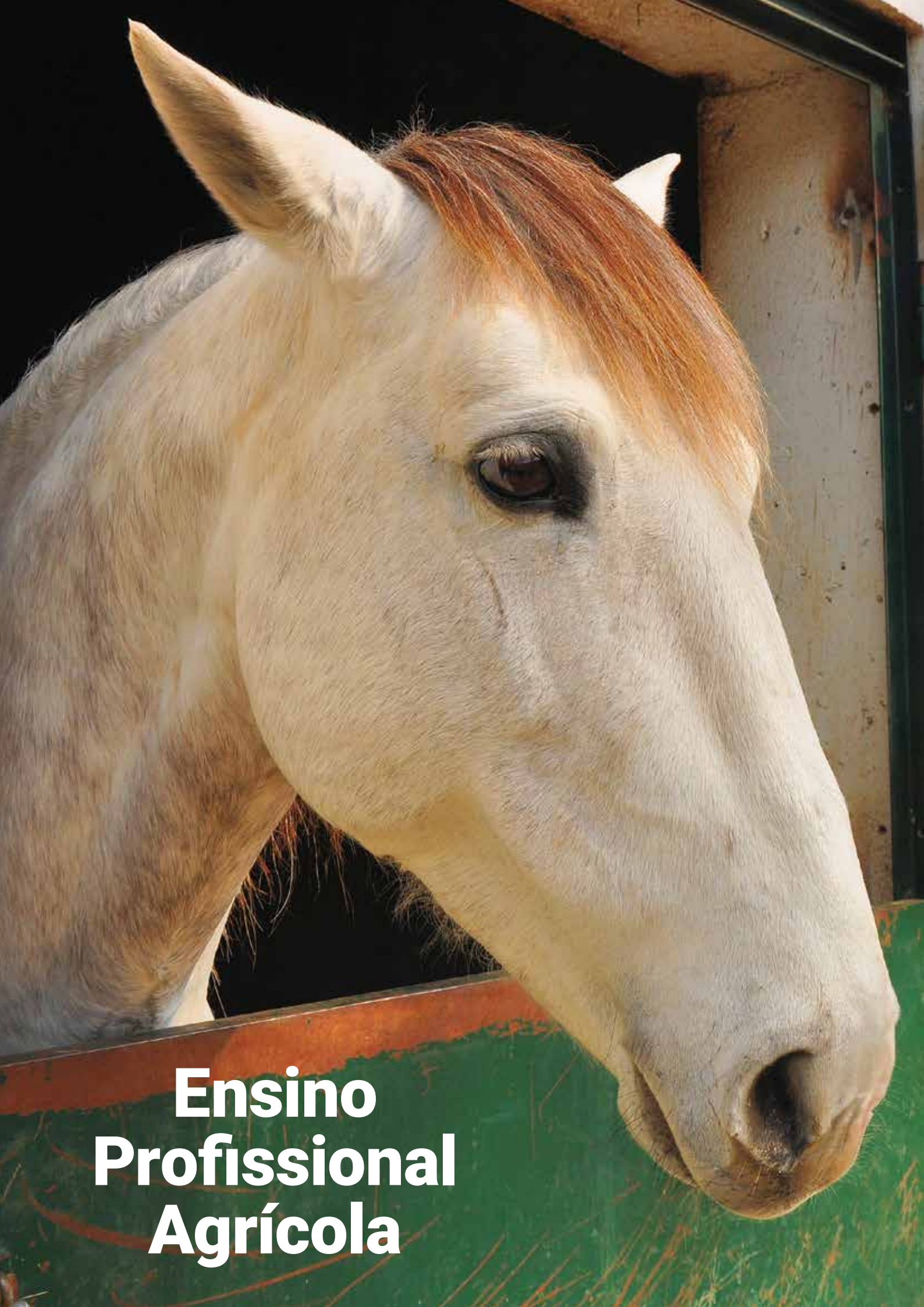
Enquanto zoo moderno, o cuidado e o respeito dedicados a todos os animais são parte integrante da missão do parque e, desde a sua fundação, que o Zoomarine se entrega a uma participação activa no campo da conservação da vida dos oceanos, das suas espécies e dos seus habitats. Expoente máximo desse contributo é o **Porto D’Abrigo – o 1º Centro de Reabilitação de Espécies Marinhas em Portugal** (2002) em colaboração com o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), que já reabilitou e devolveu ao meio natural centenas de animais aquáticos e marinhos.





O **Butterfly Garden** do Zoomarine ajuda a compreender o importante papel que os insetos desempenham no ambiente.

Uma experiência única que o vai rodear de cores e sensações.



**Ensino
Profissional
Agrícola**



Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa



A nossa essência, por mais digital que a sociedade se apresente, jamais se tornará independente da natureza! Por isso olhamos, escutamos e cuidamos a Terra como uma parte de nós, num percurso conjunto de 2,5 milhões de anos. Criamos paisagens, alimentamos civilizações, enfrentamos desafios e projetamos futuro. E cada projeto de vida que acolhemos, é uma longa metamorfose que o aluno constrói diariamente, é um caminho singular que fazemos juntos!



**CLUBE
CIÊNCIA VIVA
NA ESCOLA**



Co-financiado por:





A MISSÃO E OS DESAFIOS DAS ESCOLAS PROFISSIONAIS AGRÍCOLAS

As várias escolas profissionais agrícolas que existem em Portugal apostam numa formação integral dos seus alunos. Localizadas de Norte a Sul do país, estas instituições definem-se como estabelecimentos de ensino especializado no setor agrícola, que têm como princípio a preparação de novos técnicos para trabalharem em explorações agrícolas.

As escolas profissionais, no geral, são instituições de ensino secundário que pretendem formar profissionais intermédios, com habilitação equivalente ao 12º ano de escolaridade e com uma habilitação profissional de nível três. Nas escolas profissionais agrícolas existe uma vasta oferta de formação nos setores da agricultura, agroindústrias e floresta. Mais recentemente, esta oferta de formação estendeu-se às atividades do mundo rural, como é o caso do turismo, do artesanato, da cinegética e da construção civil convencional.

Se agora a atividade agrícola é encarada com mais prestígio muito se deve à mudança de mentalidade

que tem vindo a ser traçada ao longo dos últimos anos. Porém, é perceptível que o preconceito e a falta de reconhecimento social do setor primário ainda persistem. Apesar disto, a dificuldade mais comum assenta na falta de recursos financeiros. Também a incorreta orientação vocacional dos alunos, que muitas vezes existe apenas no papel, a extensa oferta de cursos profissionais, a escassez de recursos humanos e, em alguns casos, a necessidade de mais área para expandir as atividades ligadas à agricultura são outros dos problemas a condicionar o desenvolvimento do setor.

Quem mais sente estes inconvenientes são as várias escolas profissionais destinadas ao ensino agrícola. Contudo, nem assim baixam os braços e com toda a dedicação, empenho e profissionalismo desdobram-se em protocolos e parcerias que possibilitam, em muitos casos, taxas de empregabilidade a rondar os 100%. São jovens que, depois de terminarem a formação, estão aptos a ingressar no mercado de trabalho, já que lhes foi possível estar em contacto com a realidade, ao longo do período de aprendizagem. A confiança na qualidade da formação dos estudantes reflete-se na procura das empresas. Ainda assim, nem só para o mercado de trabalho saem alunos. Há quem escolha prosseguir os estudos no ensino superior, levando na bagagem os conhecimentos adquiridos ao longo do tempo, nas respetivas escolas profissionais.



OFERTA FORMATIVA 2023/2024



Escola Profissional
de Desenvolvimento Rural
de Alter Do Chão



www.epdrac.pt

Cursos Profissionais

- Técnico de Gestão Equina
- Técnico de Produção Agropecuária
- Técnico de Turismo Equestre
- Técnico de Turismo Ambiental e Rural

Cursos CEF

- Tratador e Desbastador de Equinos, tipo 2
- Operador Agrícola, tipo 3
- Operador de Transformação de Cortiça tipo 3

Estágios internacionais Erasmus+

Subsídios

- Alojamento • Transporte • Refeição



Co-financiado por:



A CAMINHO DE MEIO SÉCULO DE DEMOCRACIA

As Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril – data que se assinala em 2024 – tiveram início em março de 2022 e terminam no final de 2026. Este ano, o foco das comemorações está no papel do mundo do trabalho e do movimento sindical, independente e anticorporativo, no combate à ditadura, no desempenho da oposição partidária ao Regime do Estado Novo e na constituição do Movimento dos Capitães.

Em março de 2022, aquando do marco histórico da democracia portuguesa ter passado a contar com mais dias do que os que teve a ditadura, iniciaram-se as Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril. O término está apontado para o final do ano de 2026, altura em que se cumprem cinco décadas sobre um ciclo crucial para a consolidação democrática: a aprovação da Constituição, a formação do I Governo Constitucional, na sequência das eleições legislativas, a eleição do Presidente da República, a realização de eleições regionais nos Açores e na Madeira e, finalmente, de eleições autárquicas. Cada ano enfatiza um tema primordial, sendo que o objetivo é reforçar a memória e sublinhar a atual importância destes acontecimentos na construção e afirmação da democracia.

Durante este ano são recordados o acentuado núcleo de greves que teve lugar em 1973, e os primeiros encontros intersindicais que se iniciaram em 1971 e que levaram à formação do movimento sindical democrático. Assinala-se ainda meio século do III Congresso da Oposição Democrática (Aveiro, 4-8 de abril de 1973), um significativo momento de consolidação das oposições à ditadura e de preparação das eleições, que viriam a acontecer em 1973. Também o Encontro dos Liberais (Lisboa, 28-30 de julho de 1973), que comprova o fim da Ala Liberal e difunde a ideia de constituição de uma terceira via, entre o regime e a oposição democrática. São ainda evocados o Assassinato de Amílcar Cabral (20-01-1973), a Guerra Colonial e o nascimento do Movimento dos Capitães, a reunião entre Álvaro Cunhal e Mário Soares, as próprias eleições de 1973 e a declaração unilateral da independência da Guiné-Bissau (24-09-1973).

Com o propósito de dinamizar as Comemorações, é levado a cabo um conjunto de iniciativas, das quais se destacam: exposições e mostras expositivas, colóquios, conversas e mesas redondas, lançamentos e apresentações de obras, memoriais, cerimónias evocativas, concursos, constituição de dossiês digitais, projetos educativos e ações de formação.

Em 2024, quando se atingem os 50 anos de democracia, o ciclo das Comemorações volta-se para os três 'D' e, nesse mesmo ano, serão lembrados o Movimento dos Capitães/MFA e a Descolonização, em 2025 a Democratização e, por fim, em 2026, o Desenvolvimento.



EPADRV

ESCOLA PROFISSIONAL DE VAGOS

CURSOS PROFISSIONAIS

GESTÃO EQUINA

MANUTENÇÃO INDUSTRIAL

PRODUÇÃO AGROPECUÁRIA

COZINHA-PASTELARIA

RESTAURANTE-BAR

TURISMO AMBIENTAL E RURAL

CURSOS CEF

SERRALHARIA CIVIL

CENTRO QUALIFICA

RECONHECIMENTO DE

COMPETÊNCIAS NÍVEL BÁSICO

E NÍVEL SECUNDÁRIO

O TEU **FUTURO** COMEÇA **AQUI!**



RUA FLORESTAL Nº 1
GAFANHA DA BOA HORA
3840-254 VAGOS - PORTUGAL



+351 234 799 830



[HTTPS://EPADRV.EDU.PT](https://epadrv.edu.pt)
[FACEBOOK.COM/EPADRVVAGOS](https://facebook.com/epadrv.vagos)
[INSTAGRAM.COM/EPADRV](https://instagram.com/epadrv)



[GERAL@EPADRV.EDU.PT](mailto:geral@epadrv.edu.pt)

- RESIDÊNCIA ESCOLAR
- ESTÁGIOS INTERNACIONAIS
- PROTOCOLOS COM UNIVERSIDADES
- VISITAS DE ESTUDO
- APOIO A ALUNOS CARENCIADOS
- TRANSPORTE GRATUITO
- FORMAÇÕES COMPLEMENTARES
- SUBSÍDIOS (REFEIÇÃO, TRANSPORTE, MATERIAL)
- CURSOS COM ALTAS TAXAS DE EMPREGABILIDADE

Colaborado por:





município de
oleiros