

portugalidade

Edição n.º 8 | maio 2024

m a g a z i n e

TURISMO | NATUREZA | PATRIMÓNIO

**TURISMO
DE NATUREZA**

PRAIAS FLUVIAIS

**DESTINOS
SUSTENTÁVEIS**

Loures nos caminhos do Tejo e de Santiago

Dois caminhos para percorrer:

- Pelas margens do rio Trancão
- Pelos passadiços do Passeio Ribeirinho

Em coordenação com o Centro Nacional de Cultura, a segunda etapa do caminho inicia-se no Museu de Cerâmica de Sacavém, onde os peregrinos podem, se assim desejarem, validar as suas credenciais/passaporte e seguirem pelos caminhos existentes.





OS SEUS PRÓXIMOS
MERGULHOS SERÃO
INESQUECÍVEIS



VISITE-NOS NO POSTO
DE TURISMO



PISCINA OCEÂNICA

A Piscina Oceânica de Oeiras, inserida no complexo da Oeiras Marina, situada junto à Praia da Torre, ladeada pelo Porto de Recreio de Oeiras e pelo Passeio Marítimo de Oeiras. Com uma localização privilegiada aliada à paisagem deslumbrante sobre o Rio Tejo e Oceano Atlântico, as condições e as ofertas da Piscina Oceânica de Oeiras, fazem dela um espaço único e um excelente espaço de lazer ideal para toda a família.

PORTO RECREIO DE OEIRAS

Equipamento galardoado com diversas distinções como a Bandeira Azul e o Galardão Five Gold Anchors, obtido pela TYHA (The Yacht Harbour Association).

Situado ao lado da Praia da Torre e perto da Fortaleza de S. Julião da Barra, o Porto de Recreio de Oeiras cruza-se com o Passeio Marítimo junto à Piscina Oceânica de Oeiras.

*Localização: 38° 40',60 N / 009° 19',00 W - Calado Máximo: 3m
Ventos predominantes: N NW - Canal de comunicação: VHF- Canal 9*



RESTAURANTES | LOJAS NÁUTICAS
PAPELARIA | GELATARIA



Telefone
21 440 1510

"Chamada para rede fixa Nacional"

www.oeirasviva.pt

porto.recreio@oeirasviva.pt



f i s i g a - n o s

Piscina Oceânica, Estrada Marginal - Praia da Torre, 2780-267 - Oeiras



NAVEGUE COM NOSSA ESCOLA DE VELA



EDITORIAL

O Turismo tem sido a grande fonte de inspiração para as várias edições desta revista. Falemos de Turismo de Natureza, de Saúde e Bem-Estar, Religioso, Cultural ou Balnear, quanto mais se tipifica mais estas atividades se cruzam e entrecruzam por entre conceitos e praticantes.

Certo é que este é um sector fundamental para Portugal, pela sua importância no PIB (9,5% em 2023) e no emprego (direto e indireto). O Turismo representa ainda um quinto das exportações nacionais, número que sobe para quase 50% quando falamos especificamente de exportações de serviços. Mas, como quase tudo hoje em dia, também este é um assunto polémico e polarizado. Desde logo porque quase todos gostam de ser turistas, ou pelo menos de viajar, mas bastante menos de lidar com os outros turistas – sobretudo quando não se está de férias. É mais fácil gostar de visitar um país exótico do que sermos nós os exóticos visitados. Enchem-se discursos de chavões com muito “valor acrescentado”, escondendo muitas vezes que se prefere receber turistas ricos em vez de outros mais modestos.

“Democratizar” soa bem, “Turismo de massas” já nem tanto. A ironia é que quando alguém se vê desagradavelmente metido no meio de uma multidão não costuma pensar que ele é um dos causadores da confusão. O problema está sempre nos outros.

É também habitual ouvirmos discursos políticos a defender que Portugal não devia ser tão dependente do Turismo. Faz sentido, tudo o que seja ficar “dependente” só pode

ser mau. O bom senso diz-nos que para que tal aconteça, não é preciso destruir o Turismo no país, basta que se criem condições para que os outros sectores prosperem. No entanto, já ouvimos muitas forças políticas a falar desta “dependência” apenas como início de conversa para castigar um sector com mais impostos, taxas e outros tipos de impedimentos.

Dito isto, seja por preferência, conveniência ou motivos económicos, continua a crescer o número de portugueses que faz turismo dentro do seu próprio país. Segundo um estudo apresentado pelo BPI ainda este mês, prevê-se que essa procura cresça 5% este ano.

Os nossos conteúdos destinam-se sobretudo a essas pessoas que gostam de visitar e ficar a conhecer melhor o seu próprio país. Mas não só, claro, também a todos aqueles que saibam ler em português. Seja por partilharem a mesma língua materna (Brasil, PALOP...) ou porque já a aprenderam entretanto. Aqui cabem também, por exemplo, os imigrantes que escolheram Portugal para viver e trabalhar e que, assim esperamos, passaram a ter curiosidade de conhecer outras regiões do país que os acolheu.

A todos, independentemente da sua nacionalidade ou poder de compra, o que se pede é respeito pelo património visitado assim como pelas populações, alojamentos e todas as infraestruturas criadas para os receber da melhor forma. Afinal, receber bem é uma das coisas que os portugueses mais se orgulham de saber fazer.

ÍNDICE

Turismo de Natureza

- 6 Geoparque Oeste
- 10 Vinhais
- 12 Góis
- 14 Stª Maria da Feira
- 16 Proença-a-Nova
- 18 Cadaval
- 20 Dark Sky Alqueva

Praias Fluviais

- 26 Vila Verde
- 28 Freixo de Espada à Cinta

Turismo de Saúde e Bem-Estar

- 31 Caldas da Rainha

Turismo Náutico

- 32 Esposende

Fóz do Arelho e Lagoa de Óbidos Caldas da Rainha

Foz do Arelho e Lagoa de Óbidos, onde o mar e a terra se encontram e convidam a merecidos passeios que deixam descobrir paisagens inesquecíveis.

Envolvido pela natureza, a pé ou de barco, em família, com um grupo de amigos ou sozinho, aqui encontra o local ideal para renovar energias e construir memórias com a Lagoa e o Oceano Atlântico por companhia.



GEOPARQUE OESTE UM GEOPARQUE MUNDIAL DA UNESCO A VISITAR

O Geoparque Oeste, Geoparque Mundial da UNESCO, engloba seis municípios: Bombarral, Cadaval, Caldas da Rainha, Lourinhã, Peniche e Torres Vedras.



Este território da sub-região do Oeste tem uma área total de 1154 km². Dos 72 km de costa atlântica presentes neste território, cerca de 15 km correspondem a praias de areia, um grande atrativo para os locais e para os visitantes ocasionais ou sazonais. Também as paisagens geológicas e a exposição das camadas geológicas nas arribas litorais, onde têm sido encontrados muitos fósseis de dinossauros, atraem interessados, investigadores e turismo científico de todo o mundo.

A riqueza e diversidade deste Geoparque Mundial da UNESCO resulta de presença de rochas com idades desde o final do Triássico até ao Quaternário, maioritariamente do Jurássico (77%), do Cretácico inferior (13%) e de outras idades (10%). Alguns elementos da riqueza e geodiversidade neste território são:

- a enorme riqueza paleontológica, com 180 sítios fósseis (vertebrados e invertebrados) já inventariados, incluindo: i) 12 espécies de dinossauros encontradas pela primeira vez no território, como o *Lourinhanosaurus antunesi*, o *Lusotitan atalaensis* ou o *Miragaia longicollum*; ii) mais de três dezenas de espécies de fósseis com nomes de localidades do Oeste, como o crinóide *Pentacrinus penichensis*; iii) uma grande diversidade das primeiras plantas com flor, com mais de 100 milhões de anos.
- um “Prego Dourado” marcando o GSSP (Global Boundary Stratotype Section and Point), local reconhecido pelas instituições científicas mundiais para base do andar Toarciano (Jurássico Inferior);
- mais de 70 geossítios identificados e caracterizados,

- abarcando temáticas tão diferentes como a Dinâmica Costeira, a Paleontologia, a Geomorfologia, a Tectónica de Sal, o Registo Geológico ou os Recursos Geológicos;
- mais de 200 artigos científicos publicados acerca da geologia da região, bem como dezenas de Teses de Doutoramento e Mestrado já concluídas;
- dois museus com uma componente expositiva significativa associada às Geociências (Dino Parque da Lourinhã e Museu da Lourinhã) e pelo menos mais dois espaços em planeamento (Museu de Paleontologia da Bacia Lusitaniana e Museu do Forte de N.ª Sr.ª da Consolação);
- sete mapas geológicos detalhados, na escala 1:50.000, com um total de 40 formações ou unidades geológicas, muitas delas com nomes de localidades do território, como a Formação Lourinhã, Formação de Montejunto, a Unidade Bombarral ou o Grupo Torres Vedras;
- o registo de uma longa história geológica, retratando a gradual abertura do Atlântico, com rochas desde o Triássico (há cerca de 200 milhões de anos) até ao Quaternário, destacando-se a exposição de rochas do Jurássico (200 a 145 milhões de anos) muito ricas em fósseis.

Estes números ilustram bem a importância geológica nacional e internacional e o potencial científico deste território Geoparque Mundial da UNESCO. A região apresenta já fortes atrativos para os locais e para os visitantes, sendo objetivo do Geoparque Oeste dinamizar essa atividade.



O QUE É UM GEOPARQUE MUNDIAL DA UNESCO

Conforme expresso no Programa Internacional de Geociências e Geoparques da UNESCO (IGGP), um Geoparque Mundial da UNESCO é um território singular, com uma área geográfica unificada onde locais e paisagens de importância geológica internacional são geridos numa conceção holística de proteção, educação e desenvolvimento sustentável, para além de se constituir como território de excelência para a investigação científica. Como tal, revela-se imprescindível sensibilizar e envolver as populações locais relativamente à importância do património geológico do território, incrementando o seu sentido de pertença e de identidade.

Em Portugal existem seis Geoparques Mundiais da UNESCO: Naturtejo, Arouca, Açores, Terras de Cavaleiros, Estrela e Oeste.

ROTAS TURÍSTICAS DO GEOPARQUE OESTE

Rota 1 – Dinossauros e Pegadas do Oeste

Duração: 1 dia

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Praia Azul, Alto da Vela, Porto Dinheiro, Paimogo, Consolação e Salir. Damos também a sugestão de visitar o Dino Parque e o Museu da Lourinhã.

Rota 2 – A Biodiversidade do Geoparque Oeste

Duração: 1 dia

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Centro de Interpretativo da Paisagem Protegida Local das Serras do Socorro e Archeira, Centro de Interpretação Ambiental de Montejunto e o Centro Ecológico Educativo do Paul de Tornada.

Rota 3 – Artes e Ofícios do Geoparque Oeste

Duração: 2 dias

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Centro de Interpretação da Azenha de Santa Cruz, Centro de Artes e Criatividade, Espaço Museológico Olhar o Mar, Museu da Lourinhã, Museu da Renda de Bilros, ao Museu da Cerâmica, ao Museu José Malhoa e ao Atelier - Museu António Duarte.



Rota 4 – As Invasões Francesas

Duração: 1 dia

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Centro Interpretação das Linhas de Torres e o Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro. Para experienciar os locais por onde passaram as tropas luso-britânicas, não deixe de ir até ao Forte de S. Vicente, ao Santuário do Calvário, ao Cruzeiro do Picoto e à Serra do Socorro.

Rota 5 – Os amores proibidos de Pedro e Inês

Duração: 1 dia

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Museu de Serra D'el Rei D. Pedro I, a Aldeia de Moledo e percorrer o Vale Cornaga.

Rota 6 – Baloçar na paisagem do Geoparque Oeste

Duração: 1 dia

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Baloço do Moinho, de São Pedro, do Ecoparque, Baloço aviste as Berlengas e Baloço da Serra de Todo o Mundo.



Rota 7– Geologia e Biodiversidade no Geoparque Oeste

Duração: 2 dias

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Serra do Socorro, a Praia Azul, o Alto da Vela, Porto Dinheiro, Paimogo e Consolação, Papôa, Ponta do Trovão, Cabo Carvoeiro, Baleal, Salir, Real Fábrica do Gelo.

Rota 8 – Entre Batalhas e Amores no Geoparque Oeste

Duração: 2 dias

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Museu Municipal Leonel Trindade, o Centro de Interpretação do Castelo de Torres Vedras, o Centro de Interpretação das Linhas de Torres e o Centro Interpretativo da Batalha do Vimeiro, o Centro Interpretativo de Atouguia da Baleia, o Museu de Serra D'el - Rei D. Pedro I e a Aldeia de Moledo.



Rota 9 – Rota do Atlântico

Duração: 2 dias

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Praia de Paimogo; Praia do Caniçal; Praia do Areal; Cruzeiro da Lourinhã; Praia da Peralta; Praia de Porto de Barcas; Praia de Porto Dinheiro; Valmitão; Miradouro da Maceira; Termas do Vimeiro; Praia de Porto Novo; Ruínas do Antigo Convento de Penafirme; Praia do Centro - Santa Cruz; Praia do Guincho; Alto da Vela; Praia Azul; Foz do Sizandro; Praia de Cambelas; Praia da Assenta.



Rota 10 – Rota dos Monumentos Nacionais

Duração: 2 dias

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Monumento funerário do neolítico do Barro; Castro do Zambujal; Convento do Varotojo; Forte de S.Vicente; Ermida de Nossa Senhora do Ameal; Igreja de Santa Maria do Castelo; Chafariz dos Canos; Igreja de São Pedro; Aqueduto de Torres Vedras; Real

Fábrica do Gelo; Antiga Igreja Matriz da Lourinhã; Igreja Matriz da Lourinhã; Forte da Consolação; Fortaleza de Peniche; Fortaleza de São Francisco; Igreja de São Leonardo; Igreja Matriz das Caldas da Rainha.



Rota 11 – Rota Acessível do Geoparque Oeste

Duração: 3 dias

Meio de Transporte: Carro

Pontos de interesse: Museu Municipal Leonel Trindade; Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro; Museu da Lourinhã; Dino Parque Lourinhã; Museu Renda de Bilros; Mata Municipal do Bombarral; Miradouro do Picoto; Centro de Interpretação Ambiental da Paisagem Protegida da Serra de Montejunto; Museu Municipal do Cadaval; Núcleo Museológico do Moinho das Castanholas; Parque D. Carlos I; Museu José Malhoa; Museu da Cerâmica.



www.geoparqueoeste.com



município
CADAVAL

A excelência da ruralidade. às portas de Lisboa

www.cm-cadaval.pt



A MATA NACIONAL DO BUSSACO

A Mata Nacional do Bussaco constitui um património construído único, na sua componente natural e arquitetónica, sendo reconhecido e visitado por milhares de pessoas de todo o Mundo. Possui uma longa e reconhecida história, devido a motivos militares, religiosos e de identidade nacional, datando as primeiras referências à Mata do séc. II.

Posse do Bispado de Coimbra desde 1094, a Mata foi doada em 1628 pelo então bispo de Coimbra, D. João Manuel, à Ordem dos Carmelitas Descalços para a construção do seu “Deserto” em Portugal. A 27 de Setembro de 1810 a mata foi palco da Batalha do Buçaco. Em 1834 a extinção das ordens religiosas decretou o fim da presença dos Carmelitas Descalços no Buçaco. A Mata passou para a Administração Geral das Matas do Reino. A partir de 1856, foram executadas algumas medidas de gestão do Arboreto. Em novembro de 1889 iniciaram-se os trabalhos de construção do Palácio Real (D. Carlos I e Dona Amélia), atualmente o Palace Hotel do Bussaco, projetado pelo cenógrafo italiano Luigi Manini. No que diz respeito à entidade gestora, foi passando por vários Serviços Florestais, sendo atualmente a Fundação Mata do Buçaco, criada pelo Decreto-Lei n.º 120/2009.

Classificado como Monumento Nacional, o conjunto monumental do Bussaco mobiliza uma riqueza patrimonial de exceção. Ao núcleo central formado pelo Palace Hotel do Bussaco e pelo Convento de Santa Cruz juntam-se as ermidas de habitação, as capelas de devoção e os Passos que compõem a Via Sacra, a Cerca com as Portas, o museu militar, o monumento comemorativo da Batalha do Buçaco, os cruzeiros, as fontes (saliente-se a Fonte Fria com a sua monumental escadaria) e as cisternas, os miradouros (o da Cruz Alta oferece vista privilegiada sobre toda a região entre Coimbra e a Serra do Caramulo) e as casas florestais.

Administrativamente, pertence à freguesia de Luso, concelho da Mealhada e distrito de Aveiro, situando-se no flanco NW da Serra do Buçaco, a 40 km da costa atlântica. Atualmente ocupa 105 hectares e possui uma das melhores coleções dendrológicas da Europa,



com cerca de 250 espécies de árvores e arbustos com exemplares notáveis, sendo grande parte exemplares arbóreos centenários com porte notável. É uma das matas nacionais mais ricas em património natural, arquitetónico e cultural, podendo ser dividida em quatro unidades de paisagem: Arboreto, Jardins e Vale dos Fetos, Floresta Relíquia e Mata Climácica da Cruz Alta.

A Mata Nacional do Bussaco providencia alimento, abrigo e refúgio para mais de centena e meia de espécies de vertebrados, algumas de grande valor conservacionista, como endemismos ibéricos ou espécies protegidas, assim como para mais de 600 espécies de invertebrados.

A biodiversidade encontrada no Bussaco exprime a singularidade e valor patrimonial deste espaço mágico e obriga à sua preservação.

REGRESSAR À NATUREZA NO NORDESTE TRANSMONTANO



O Parque Biológico de Vinhais é um equipamento público, instalado pela Câmara Municipal de Vinhais, e gerido pela Proruris-EM, em pleno Parque Natural de Montesinho, mais precisamente no antigo viveiro florestal da Videira, a escassos 3 km da Vila Vinhais.

O Parque Biológico de Vinhais tem o privilégio de estar inserido em pleno coração do Parque Natural de Montesinho. Num percurso de aproximadamente 1km o visitante poderá ter a oportunidade de visualizar cerca de 30 espécies de animais, selvagens e domésticos, e uma enorme diversidade de plantas, que são uma verdadeira montra do que melhor existe no Parque Natural de Montesinho. Além disso, poderá ver também o Núcleo do Lobo Ibérico – Aqui o visitante terá a oportunidade de poder saber mais sobre esta espécie tão peculiar que insiste em manter o seu habitat nesta região, pois durante vários anos habitava um pouco por todo o território nacional, mas no presente só existe a norte de Portugal.

O Centro Micológico - este permite ao turista saber a grande diversidade de cogumelos que existem na região de Montesinho, assim como o seu nível de toxicidade, bem como a sua forma de confeção. Importa referir que este tema nos preocupa bastante, pois é dos únicos produtos de mercado que não possui qualquer legislação, podendo afetar qualquer um de nós.

O Centro Interpretativo das Raças Autóctones Portuguesas - único no País. Possui, em tamanho real, as 55 raças autóctones portuguesas, representadas em maquete de vidro, pintadas fenotipicamente e em tamanho real. O objetivo deste centro é dar a conhecer a diversidade de raças autóctones que tão bem identifica e caracteriza o nosso país.

Paralelamente à área de visita, possuímos um Parque de Campismo, onde se encontram edificadas 13 equipamentos em madeira, que vão desde o T0 até ao T4, conseguindo alojar 48 pessoas. Todas estas casas foram projetadas tendo em conta a sua localização geográfica, não afetando nem chocando com a natureza. Nesta área existe, também, um

espaço para autocaravanas e para tendas. Todos estes hóspedes podem usufruir de uma piscina biológica, única na nossa região.

Para que consigam passar os seus dias de descanso, em perfeita comunhão com a natureza, o Parque Biológico de Vinhais dispõe de um conjunto de atividades de Educação ambiental: o passeio de Burro, a hora da papinha, ser tratador, caça ao tesouro e peddy paper. Também possuímos um Centro Hípico onde podem fazer batismo a cavalo; aulas de equitação, passeios cavalo ou até mesmo passeios de charrete. Além disto existe um Parque Aventura, onde poderão fazer arborismo, slide, parede escalada, tiro com arco, caixa de rede e paintball. Dispomos ainda de dois percursos pedestres, devidamente marcados e homologados, que podem ser feitos a pé, de bicicleta ou mesmo de Kart, assim como têm início no Parque Biológico de Vinhais 140km de trilhos de BTT, que permitem ao utilizador deslumbrar-se com as belas paisagens que existem no concelho de Vinhais.

Aguardamos a sua visita...



www.parquebiologicodevinhais.com



Parque
Biológico
Vinhais

COMO CHEGAR



3º ANO CONSECUTIVO

PARQUE BIOLÓGICO DE VINHAIS

A NATUREZA NO SEU ESTADO PURO

ABERTO DIARIAMENTE

SENTIR E PROVAR O MELHOR DE GÓIS

Partimos à descoberta da essência de Góis através das suas especialidades gastronómicas, em particular o Cabrito do Sinhel e a Gamelinha, e também das praias fluviais que refletem a beleza natural do município, convidando-o a explorar as suas águas cristalinas.

A TÍPICA GAMELINHA



O Município de Góis lançou, em 2012, um concurso com a missão de criar um produto estratégico, na área da doçaria, cuja génese de confeção se encontrasse associada aos produtos regionais e endógenos, usos e costumes do concelho.

Assim nasceu a Gamelinha, um doce que associa sabores tão característicos e tradicionais como o mel, a castanha, a noz e a canela. A partir da forma, recuamos no tempo, e recordamos as gamelas onde se amassava a broa e as filhós e se migava a couve para o caldo e as galinhas.

A Gamelinha é promovida pelo Município de Góis, com marca registada na IGAC – Inspeção-Geral das Atividades Culturais e no INPI – Instituto Nacional de Propriedade Industrial, ao qual compete a sua divulgação e permissão, devidamente protocolada, à sua fiel reprodução e comercialização. Neste momento, o doce típico de Góis é comercializado em três espaços comerciais, na Vila de Góis.

O CABRITO DO SINHEL



O cabrito tem uma forte presença e identidade nas zonas serranas, como meio de sustento e como prato a servir em mesas festivas, nomeadamente, no

Domingo de Páscoa. No Município de Góis, o cabrito, bem como outros produtos endógenos, que passaram a representar o nosso património gastronómico, tem protagonizado algumas iniciativas que pretendem respeitar e honrar sabores de outrora.

Idealmente, para usos culinários, o cabrito deve ser de pequenas dimensões pois, quanto menor, mais saboroso. Depois de assado, o cabrito pode apresentar tons dourados e acastanhados, um odor a ervas aromáticas e uma textura tenra.

PRAIAS FLUVIAIS DE GÓIS



O território de Góis é atravessado pelo Rio Ceira e pela Ribeira do Sinhel, desenvolvendo-se em maravilhosas paisagens montanhosas. Devido à qualidade da água, Góis apresenta três praias fluviais: Praia Fluvial da Peneda, Praia Fluvial das Canaveias e Praia Fluvial de Alvares.

A Praia Fluvial das Canaveias, localizada em Vila Nova do Ceira e a Praia Fluvial da Peneda, localizada na vila de Góis, encontram-se situadas nas margens do rio Ceira, cuja pureza das suas águas proporciona refrescantes banhos.

A Praia Fluvial de Alvares encontra-se situada nas margens da Ribeira do Sinhel e é um ótimo local de descanso, tranquilo, que permite um contacto próximo com a natureza.

Para além das Praias Fluviais, Góis dispõe ainda de outras zonas balneares espalhadas pelo concelho, destacando-se Cabreira e Colmeal, situadas junto às margens do rio Ceira e a zona balnear de Ponte do Sótão, nas margens do rio Sótão.

www.cm-gois.pt/visitgois



#VisitGóis

PRAIAS FLUVIAIS

PENEDA / PONTE SOTÃO /
ALVARES / CANAVEIAS

GAMELINHAS

DOCE TÍPICO DE GÓIS

CABRITO À MODA DO SINHEL

ALVARES

SANTA MARIA DA FEIRA CATIVA PELA HISTÓRIA, PELA CULTURA, PELA NATUREZA!



Destino turístico singular a Norte de Portugal, Santa Maria da Feira é, sem dúvida, a escolha acertada para todos os que procuram uma experiência que combina história, cultura e contacto com a natureza. Aventure-se por este território e descubra locais únicos que fazem deste concelho um paraíso verde a explorar.





Começamos a descoberta pelo Zoo de Lourosa, o único parque ornitológico em Portugal que abriga uma fascinante coleção de 500 exemplares de 150 espécies oriundas dos cinco continentes. Além do contacto com as aves, este espaço convida a passeios tranquilos pelos habitats que recriam os ambientes naturais das aves ali presentes.

A pouca distância, o rio Uíma desenha a paisagem e convida à aventura ao longo do seu ecossistema fluvial que se estende por nove quilómetros. Aqui, o Parque das Ribeiras do Uíma, entre Fiães e Lobão, e o Parque das Termas, em Caldas de S. Jorge, oferecem trilhos sinalizados que guiam os visitantes através de uma diversidade de fauna e flora, enriquecida por pequenos açudes e cascatas.

Não longe daqui a Praia Fluvial da Mâmoa, situada nas margens do rio Ul, revela-se como um refúgio ideal para quem busca tranquilidade e contacto com a natureza. Este local, distinguido com Bandeira Azul, combina infraestruturas de apoio com extensas áreas verdes, tornando-o ideal para um dia bem passado ao ar livre.

A Quinta do Castelo oferece uma viagem ao passado, inserida numa paisagem que mistura elementos naturais e históricos. Este local, repleto de jardins, com uma gruta e lago artificiais, proporciona um cenário idílico para passeios tranquilos e sessões fotográficas memoráveis, revelando a harmonia perfeita entre a natureza e o património construído. É ainda na Quinta do Castelo que se pode iniciar o Percurso Interpretativo “Guardiães do Castelo” que permite explorar a riqueza arbórea que circunda o histórico Castelo da Feira.

Para os amantes do desporto informal em contacto com a natureza, o território de Santa Maria da Feira “esconde” verdadeiros tesouros que vale a pena descobrir, explorar e contemplar, seja a correr, a caminhar ou a pedalar.

Em pleno coração da cidade de Santa Maria da Feira, o Percurso Urbano do Cáster, inserido no Parque Condes de Fijô resulta de uma renovação do espaço urbano em perfeita simbiose com a natureza. Aqui, os visitantes podem caminhar, correr ou pedalar, desfrutando da paisagem lado a lado com a Mata das Guimbras e com vistas para o castelo, num enquadramento perfeito que combina o urbano e o natural.

A envolvente natural do Europarque fortalece a atratividade da Cidade dos Eventos. Os jardins do Europarque apresentam um lago artificial rodeado por uma vasta área verde. Este parque não é apenas um local que convida a práticas desportivas e passeios familiares, mas também um cenário ideal para apreciar a tranquilidade da natureza ao longo de todo o ano.

Santa Maria da Feira, com uma oferta diversificada de paisagens naturais e percursos culturais, promete uma experiência única para todos os visitantes. Seja para explorar a biodiversidade, relaxar ao som de uma cascata ou desvendar os segredos históricos entre árvores centenárias, esta cidade tem algo de especial para oferecer. Venha descobrir Santa Maria da Feira onde cada canto conta uma história e cada paisagem inspira o regresso.

www.cm-feira.pt



365 DIAS PARA DESCOBRIR PROENÇA-A-NOVA

Percorrer o concelho de Proença-a-Nova é um convite a descobrir a simpatia das gentes, o património histórico e comunitário, conhecer a história através dos monumentos megalíticos e dos vestígios das guerras peninsulares, subir ao topo de uma montanha e a contemplar a paisagem natural a partir dos diferentes miradouros e sentir o aroma da flora que nasce espontaneamente. É este o cartão de visita a quem chega ao concelho de Proença-a-Nova.



Um mergulho nas águas frias e límpidas numa das cinco praias fluviais faz acordar em nós as memórias dos verões passados à beira da ribeira, na casa dos avós ou do sabor da fruta acabada de colher da árvore. São refúgios secretos, qualquer um deles é o sítio certo para recarregar energias. Para quem nos visitar, além de mergulhar nas praias fluviais, não se pode esquecer também de fazer escalada, conhecer o património natural e edificado, o roteiro das artes, os museus e, também, o Centro Ciência Viva da Floresta.

Os percursos pedestres de pequena rota (PR) ou a Grande Rota da Cortiçada (GR 39) do concelho, marcados segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, apresentam graus de dificuldade variáveis e oferecem diferentes atrativos para quem se queira fazer ao caminho seja em que altura for. Ao longo dos diferentes percursos encontra praias fluviais, aldeias típicas, a Aldeia do Xisto de Figueira (da Rede de Aldeias do Xisto), património arqueológico, histórico, geológico (Geopark Naturtejo) e cultural, bem como uma seleção de caminhos panorâmicos que permitem sentir os aromas da floresta, tornando o passeio o mais agradável possível.

É na paisagem do concelho de Proença-a-Nova que se encontram os ingredientes para os sabores mais genuínos de um território que continua a preservar

os paladares fortes. O Mel é um desses exemplos, que resulta da mistura dos diferentes tipos de flora, a norte mais escuro proveniente da urze e dos matos das serras, a sul apresenta uma tonalidade mais clara devido ao rosmaninho e à esteva que dominam a paisagem. Os rebanhos de cabras soltos em busca de pastagens que dão o sabor intenso e tão característico ao Queijo Cabreiro, ao Afogado da Boda ou à Tigelada, feita com leite de cabra, naturalmente, uma doce tentação que encerra com chave de ouro qualquer refeição. Não esquecer ainda o Plangaio, um enchido curado feito com a massa da farinheira e os ossos do espinhaço de porco e as sopas de peixe do rio ou o peixe do rio frito, pescado nos muitos cursos de água que serpenteiam o concelho.

Existem, ainda, muitos outros ingredientes que moldam a paisagem, como por exemplo o Azeite que levou à construção de muitos socacos em encostas escarpadas para acolher oliveiras e que este ano comemoramos no Ano Municipal do Azeite. Aceite o nosso convite e parta à descoberta deste concelho que espera por si.

Proença-a-Nova, no centro do encanto.

Contatos:

Posto de turismo:

postodeturismo@cm-proencanova.pt

939 623 269

Horário: Segunda a sexta: 9h00 as 18h30

Sábados 9h30 as 15h00 e domingos e feriados 9h30 as 13h30



www.cm-proencanova.pt



PRAIA FLUVIAL
DE ALDEIA RUIVA



ESCALADA



PASSEIOS
PEDESTRES

PROENÇA-A-NOVA

O SÍTIO CERTO PARA TODOS OS SENTIDOS



TORRE DE VIGIA
DE SIZA VIEIRA



GASTRONOMIA



PARAQUEDISMO



BTT



3168-4000



DESCUBRA
MAIS AQUI



www.cim-proencanova.pt

CADAVAL: UM BASTIÃO DO TURISMO DE NATUREZA

O Cadaval é um Município da região Oeste de Portugal, conhecido pelas suas paisagens pitorescas, locais históricos e património cultural. O património natural do Concelho do Cadaval caracteriza-se pela sua diversidade, com características paisagísticas muito peculiares dada a localização das suas duas serras, “Montejunto” e “Todo o Mundo”. Atrai entusiastas da natureza através das suas paisagens deslumbrantes e da oferta diversificada de fauna e flora.



Esta região é um refúgio para quem procura a combinação perfeita entre tranquilidade e aventura ao ar livre. Os amantes de aves poderão encontrar uma vasta e diversificada população que habita esta região, com a Serra de Montejunto a servir como habitat para inúmeras espécies ao longo do ano.

Existem também áreas de piquenique envolvidas na natureza e preparadas com todos os equipamentos necessários para que o visitante possa preparar a sua refeição, enquanto desfruta do meio envolvente.

O Cadaval proporciona um convite intemporal à reconexão com a natureza. Este não é apenas um destino, é uma experiência, convidando os viajantes a abrandar, a respirar profundamente e a saborear a beleza que os rodeia.

SERRA DE MONTEJUNTO



Da serra, localizada totalmente dentro do distrito de Lisboa, em pelo coração da Região Oeste, sensivelmente paralela à costa, faz parte uma pequena cordilheira com cerca de 15 quilómetros de comprimento. Este maciço calcário, desgastado pela ação erosiva dos ventos salinos que vêm do oceano, constitui o limite sul do “Maciço Calcário Estremenho”.

A Serra de Montejunto é o miradouro natural mais alto da Estremadura, elevando-se a 666 metros de

altura acima do nível médio do mar. Esta estrutura geológica, com 15 quilómetros de comprimento e sete quilómetros de largura, é rica em algares, grutas, lagoas residuais, necrópoles e fósseis pré-históricos.

Oferece um curioso contraste paisagístico e climatérico. A norte, envoltas do azul do mar, as Berlengas e o sítio da Nazaré, a sul, o cinza das cristas da Serra de Sintra e para este os verdes das Lezírias do Tejo e dos “Olivais de Santarém”.

Através da sua linha cumeada, estabelece uma fronteira natural entre zonas climatéricas diferenciadas. As massas de ar húmido e frio vindas de noroeste proporcionam a formação de densas neblinas à volta dos principais cabeços, a sudeste, com uma maior exposição solar e abrigado dos ventos, o clima é mais quente e seco. Esta fronteira também se faz sentir de igual modo na vegetação e na cultura das gentes que vivem em seu redor.

A Serra de Montejunto surge como um último refúgio para muitos animais e plantas, assumindo as aves uma particular importância, onde nidificam cerca de 75 espécies, sendo que dez são consideradas ameaçadas. A Águia Perdigueira *Hieraaetus fasciatus*, o Bufo-real *Bubo bubo* e o Andorinhão-real *Apus melba*, são mesmo consideradas raras a nível nacional. Pode-se ainda encontrar uma considerável diversidade florística, sendo que já foram identificadas cerca de 400 espécies de plantas.

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA PAISAGEM PROTEGIDA E PARQUE DE CAMPISMO RURAL



O Centro de Interpretação da Paisagem Protegida da Serra de Montejunto disponibiliza informação sobre o património natural e cultural da região, podendo este ser um bom ponto de partida para os visitantes recolherem informações antes de “partir à aventura”. Conta com uma exposição permanente de interpretação ambiental, não descurando os enquadramentos sobre geologia, clima, fauna, flora, património cultural e ocupação humana.

Junto ao Centro de Interpretação localiza-se o Parque de Campismo Rural da Serra de Montejunto, com capacidade para 90 pessoas e um limite de 24 tendas, seis autocaravanas e sete bungalows.

REAL FÁBRICA DO GELO



O Monumento Nacional Real Fábrica do Gelo também pode ser visitado na Serra de Montejunto, este complexo industrial foi considerado por diversos especialistas internacionais “um caso único pela originalidade das suas estruturas e pelo razoável estado de conservação”.

A sua construção teve início em 1741 com vista a satisfazer a grande procura de gelo que existia por toda a capital. Representou um grande avanço na qualidade e higiene do processo utilizado para a “produção” de gelo, dado que este passou a ser fabricado nos tanques da fábrica e não colhido após o vento o ter amontoado, como sucedia até então.

PERCURSOS PEDESTRES



O pedestrianismo permite um maior e melhor conhecimento da natureza, fauna e flora, estimula simultaneamente uma maior sensibilização para a sua proteção, assim como promove o bem-estar físico e mental.

Na Serra de Montejunto há muito a percorrer e não lhe faltarão bons motivos para fazer uma caminhada, podendo desfrutar a plenitude da paisagem. Para o efeito encontram-se definidos quatro percursos: Trilho da Quinta da Serra, Trilho dos Currais e Calçada, Trilho do Carreiro dos SS e o Percurso da Estação da Biodiversidade da Serra de Montejunto.

Saiba mais sobre os Percursos Pedestres da Serra de Montejunto em: <https://www.cadavalcativa.pt/aventura/atividades-desportivas/170/percursos-e-rotas>



www.cadavalcativa.pt

DARK SKY® ALQUEVA: ASTROTURISMO PREMIADO

©Miguel Claro | Dark Sky® Alqueva.

Destino turístico astronómico em torno do Lago Alqueva é pioneiro no mundo e arrecadou dois World Travel Awards nas categorias “Europe’s Leading Tourist Attraction” e “Europe’s Leading Responsible Tourism”.

Na 31.ª Gala Europeia dos World Travel Awards, o Dark Sky® Alqueva, primeiro Starlight Tourism Destination do mundo, foi novamente reconhecido pelo seu trabalho em torno do Turismo Sustentável, ao vencer na categoria “Europe’s Leading Responsible Tourism”, consolidando a sua posição como um destino ambientalmente responsável e consciente. Além disso, também triunfou, pela primeira vez, na categoria “Europe’s Leading Tourist Attraction”, onde competia contra atrações tão célebres como a Torre Eiffel, o Coliseu de Roma, o Palácio de Buckingham, a Sagrada Família, entre outros.

Há mais de uma década, quando o Lago Alqueva começou a suscitar interesse junto de grandes investidores, a atual presidente da Associação Dark Sky®, Apolónia Rodrigues, percebeu o potencial único da região e fez uma aposta certa ao fundar a Dark Sky®. Atualmente com uma abrangência de mais de dez mil quilómetros quadrados em torno do Lago Alqueva, a associação inclui 11 concelhos portugueses – Alandroal, Reguengos de Monsaraz, Portel, Mourão, Moura, Barrancos, Mértola, Évora, Serpa, Redondo e Estremoz – e mais de dois mil quilómetros quadrados do território espanhol do Lago.

Tirando partido de uma das zonas com menor poluição luminosa da Península Ibérica, o Observatório oficial do Dark Sky®, localizado na aldeia da Cumeada, próximo de Reguengos de Monsaraz, está equipado com telescópios para observação solar e astronómica que, numa experiência visual única, permitem ver desde planetas até às crateras da Lua, numa viagem cósmica por nebulosas, galáxias e enxames de estrelas.

Não obstante, o Dark Sky® oferece diversas atividades que podem ser realizadas no Observatório Oficial ou em qualquer zona do território certificado. Assim, é possível aliar a observação astronómica a experiências gastronómicas e de lazer, evidenciando a singularidade desta oferta. Além de passeios pedestres, canoagem, passeios vînicos e provas de vinho normais ou às cegas, o Dark Sky® disponibiliza ainda, entre outros, aulas de yoga do Sistema Solar, workshops fotográficos com o renomado astrofotógrafo Miguel Claro e passeios para observação da fauna e da flora local. Há que destacar igualmente os passeios de barco pelo Alqueva, o Sunset Dark Sky®, com observação do sol através de um telescópio solar, e ainda o balonismo, tanto ao nascer quanto ao por do sol.

Nos dias de hoje, por meio de parcerias regionais, o conceito Dark Sky® tem crescido a nível nacional, tendo sido criada a Rede Dark Sky® Portugal que integra, por exemplo, o Dark Sky® Vale do Tua, desenvolvido em parceria com o Parque Natural Regional do Vale do Tua.



©Miguel Claro | Dark Sky® Alqueva.

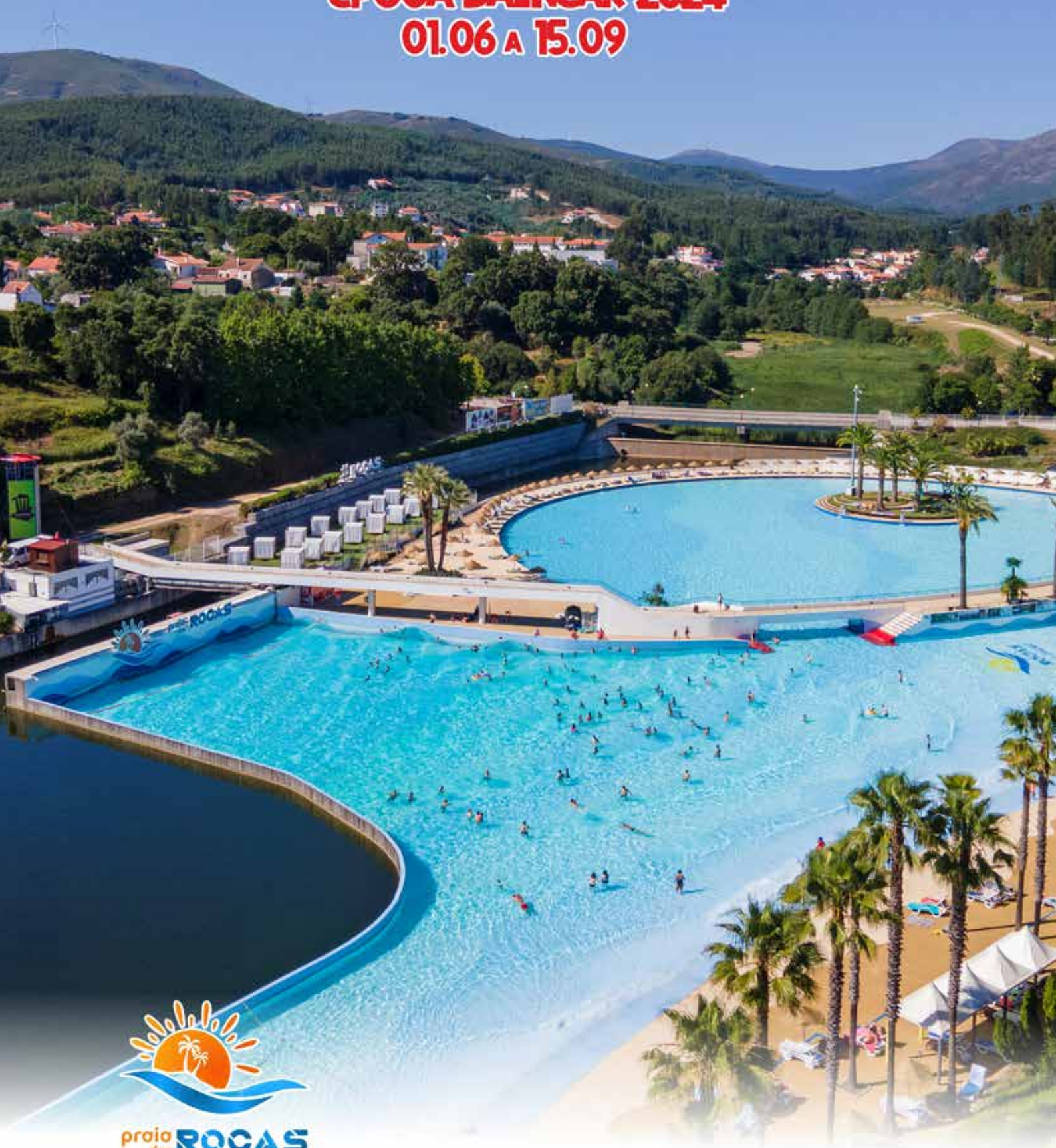


www.darkskeyalqueva.com

VIVA UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA!

FAMÍLIA | SEGURANÇA | CONFORTO | NATUREZA

ÉPOCA BALNEAR 2024
01.06 A 15.09



praia **ROCAS**

Vivo esta onda!



www.praiadasrocas.com

O MAR PRECISA DE LÍDERES! A TUA PRAIA É A TUA CAUSA!

A ABAAE, através do seu programa Bandeira Azul, teve nos últimos 37 anos, um papel de liderança, na sensibilização da sociedade e das pessoas nas questões ambientais, em particular para os assuntos relacionados com o mar, tendo promovido uma alteração de comportamentos a nível individual e coletivo que, passado mais de três décadas, apresenta resultados bem visíveis no panorama das nossas praias, sejam costeiras sejam interiores, e na atitude das pessoas perante os problemas ambientais, sociais e económicos com que hoje nos confrontamos.



Com este lema que adotámos em 2024, pretendemos realçar o papel principal de cada pessoa, que com a alteração do seu comportamento faz parte da mudança e influencia o caminho dos outros. Na verdade, líderes são aqueles que, através das suas ideias e ações, fazem a diferença todos os dias e servem de exemplo para a comunidade mais próxima ou mais alargada.

A Bandeira Azul quer assim usá-las como modelos e mostrar que, com ações locais, é possível ser um Líder pelo Ambiente com impacto global.

Em 2024 temos um novo record com um total de 440 Bandeiras Azuis. As 398 praias (349 costeiras e 49 fluviais) são distribuídas por 103 Municípios. Além das praias, temos 19 marinas, 23 embarcações e 22 Centros Azuis. Este número, que representa mais de 60% das praias do país, é o reflexo desta mudança e dos muitos líderes que temos, à frente de cada praia e à frente de cada família, grupo de amigos ou à frente de cada pessoa que frequenta uma praia.

A Bandeira Azul é um símbolo de qualidade, que conta com o envolvimento das 30 entidades que compõe o Júri Nacional (das quais 22 pertencem à administração do Estado central ou local) que tem dado um contributo relevante na avaliação e validação de cada candidatura. Este modelo de júri, liderado por uma organização não governamental, assessorada por todas as entidades do Estado com

responsabilidade na matéria e por apoiado por se adotado em Portugal desde o início do Programa, tem sido seguido por muitos outros países que reconheceram ser a fórmula mais adequada para assegurar uma avaliação assente na competência e isenção.

A ABAAE ocupa a sexta posição (entre 63 países) considerando o número total de praias galardoadas e mantém o segundo lugar no que diz respeito a praias interiores e a embarcações ecoturísticas galardoadas.

José Archer, Presidente da Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação.





Praia
AGROAL
Fluvial



Ourém
CÂMARA MUNICIPAL

WWW.OUREM.PT

Praia Fluvial do Sorraia, ponto de encontro para uma visita memorável a Coruche

A Praia Fluvial de Coruche, localizada no concelho de Coruche, é um destino privilegiado para quem aprecia a natureza e atividades ao ar livre. Ostentando a Bandeira Azul, a praia garante qualidade ambiental, águas limpas e segurança. Situada nas margens do Rio Sorraia, oferece um ambiente tranquilo, perfeito para nadar e praticar canoagem e paddle. Durante a época balnear, a praia conta com vigilância, áreas de lazer, duches, casas de banho e zonas de sombra, proporcionando conforto e segurança aos visitantes.

Além da praia fluvial, Coruche é conhecida como a "Capital Mundial da Cortiça", oferecendo uma rica mistura de património cultural, natural e gastronómico.

Para os amantes da natureza, Coruche oferece diversas atividades ao ar livre. Existem vários percursos pedestres, como o percurso "Caminhos do Vale ao Montado", que leva os caminhantes do fértil vale do Sorraia até às florestas de sobreiro. A prática de ciclismo é também popular, graças às centenas de quilómetros de percursos que integram o Centro de Cyclin'Portugal de Vila Nova da Erra, com 6 percursos da modalidade "Gravel" que somam 306km. Passeios de balão proporcionam vistas panorâmicas deslumbrantes da paisagem local. A partir do Observatório do Sobreiro da Cortiça pode iniciar-se uma "viagem" que permite aprender sobre o processo de extração e produção da cortiça, um recurso natural ímpar, proporcionando uma experiência única.

A gastronomia de Coruche também é uma atração, com pratos típicos como o Comer de Carne, as carnes de Toiro Bravo, a açorda de sável e diversas outras especialidades acompanhadas por vinhos locais de excelente qualidade.

Combinando beleza natural, herança cultural e deliciosas iguarias, Coruche oferece experiências memoráveis para todos os visitantes.

+ em www.visitcoruche.com





Ribatejo
Viva a festa



VILA VERDE: APOSTA ESTRATÉGICA NOS RECURSOS NATURAIS

O vasto e diversificado património natural do concelho de Vila Verde representa uma mais-valia única e absolutamente extraordinária para o desenvolvimento sustentável do território.



“A natureza é um recurso estruturante no desenvolvimento sustentável do território, para um concelho que queremos cada vez mais inclusivo, solidário, moderno e atrativo”, assume a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes.

Num concelho que se orgulha das suas tradições e da sua identidade como marcas diferenciadoras e potenciadoras do progresso, os idílicos cenários de montanha e vales profundos aliam-se aos imensos cursos naturais de água, oferecendo áreas de lazer e bem-estar fascinantes e atrativas para as pessoas das mais diferentes gerações e proveniências.

Distinguida com a bandeira azul, a Praia Fluvial do Faial, na Vila de Prado, é uma referência do concelho, classificado como Estação Náutica de Portugal, por força da valorização dos recursos naturais.

Ao longo dos cursos de água que atravessam o concelho – nomeadamente os rios Cávado, Homem, Neiva e Vade – surgem zonas fluviais que são verdadeiros ex-libris.

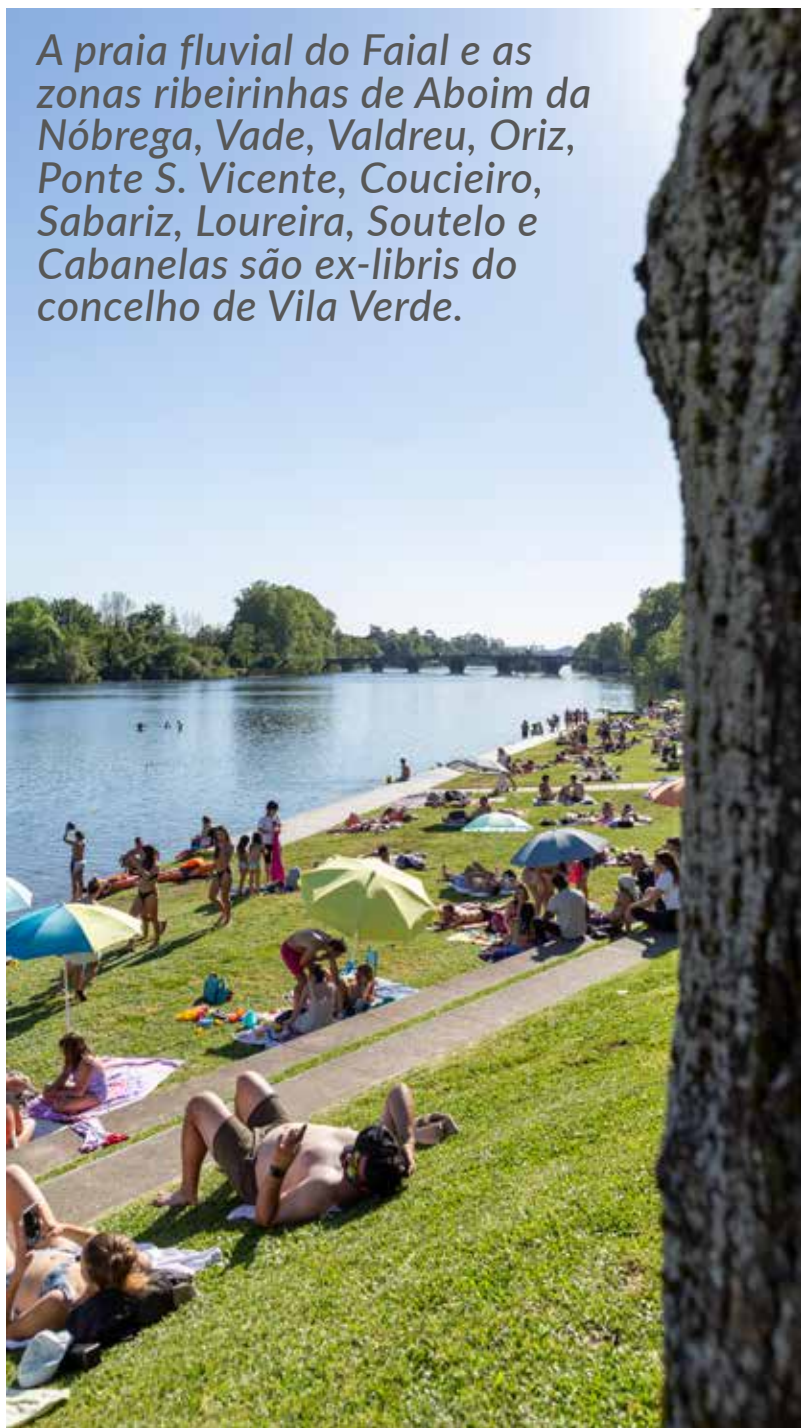
A excelência da oferta náutica do território beneficia do investimento contínuo em equipamentos e infraestruturas, garantindo condições únicas de acesso e fruição em espaços naturais de grande beleza.

Nas paisagens fantásticas que podemos desfrutar no concelho incluem-se as áreas florestais e encostas, que nos permitem desenvolver vários trilhos, desde Mixões da Serra 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, que o Município assume como setor potenciador da dinamização económica, social e cultural de todo o todo território, capitalizando ecovias e trilhos, paisagens, zonas de lazer, miradouros, parques de merendas e áreas ribeirinhas, assim como as tradições, o artesanato e as marcas da identidade do concelho e das suas 33 freguesias.

www.cm-vilaverde.pt

A praia fluvial do Faial e as zonas ribeirinhas de Aboim da Nóbrega, Vade, Valdreu, Oriz, Ponte S. Vicente, Coucieiro, Sabariz, Loureira, Soutelo e Cabanelas são ex-libris do concelho de Vila Verde.





UMA REFERÊNCIA TURÍSTICA NO DOURO INTERNACIONAL

A Praia Fluvial da Congida é uma referência turística do Douro e emblema de Freixo de Espada à Cinta. Rodeada pela natureza exuberante do Parque Natural do Douro Internacional e ladeada por paisagens agrícolas, a Congida é um espaço privilegiado que convida ao lazer.

Por muitos apelidada de “oásis da terra quente transmontana”, a Praia Fluvial da Congida situa-se na grande albufeira formada pela barragem de Saucelle, junto à fronteira com Espanha. Aqui os visitantes podem relaxar à sombra, nos amplos jardins relvados, mergulhar nas águas tépidas e calmas do rio Douro, provar os peixes do rio ali diretamente pescados e fazer um piquenique no parque de merendas, equipado com churrasqueiras, enquanto os mais novos desfrutam do parque infantil. Existe ainda um cais fluvial de onde partem passeios turísticos de barco que sobem o Douro, uma oportunidade única para observar a diversidade de vegetação envolvente, procurada por várias espécies que nidificam nas encostas junto ao rio.

Experiências únicas, paisagens inebriantes e um “Reino Maravilhoso”, segundo Miguel Torga, por descobrir, torna impossível não ficar surpreendido com tamanha beleza natural sem comparação, um verdadeiro hino à calma e ao relaxamento, um local de eleição para deixar fluir o tempo, sem olhar para o relógio. Encarada, cada vez mais, como destino turístico de grande notoriedade e excelência, este ex-libris tem vindo a destacar-se no panorama nacional e internacional e a comprovar, a todos aqueles que dela usufruem, que estão “No céu ou em Freixo de Espada à Cinta”, como muito bem Guerra Junqueiro caracterizou este concelho transmontano.

A Praia Fluvial da Congida é, sem dúvida, um belo postal que está à sua espera. Seja verão ou inverno, vestida com as cores de todas as estações, esta praia fluvial emana encanto e respira descontração, exuberantemente rodeada pela fauna e flora característica, uma conjugação de fatores que tem contribuído para o seu crescimento contínuo, coeso e sustentado.

O MIRADOURO DA CONGIDA

Integrado no Parque Natural do Douro Internacional, o Miradouro da Congida passou a integrar, desde janeiro de 2022, a Rota dos Miradouros de Freixo de Espada à Cinta. O local, composto por baloiço e mesa de madeira, situa-se ao lado da estrada que segue em direção à Praia Fluvial da Congida, a cerca de dois quilómetros do centro da vila. Daqui é possível contemplar paisagens inconfundíveis e de extrema beleza, com o rio Douro como pano de fundo, que separa duas margens: Portugal e Espanha.

www.cm-freixoespadacinta.pt

visit ilhavo

Descobre
novos caminhos
a explorar
os nossos...



VISITILHAVO.PT

*“O fim duma viagem é apenas o começo
doutro. É preciso ver o que não foi visto,
ver outra vez o que se viu já, ver na
Primavera o que se vira no Verão, ver de
dia o que se viu de noite, com sol onde
primeiramente a chuva caía, ver a seara
verde, o fruto maduro, a pedra que mudou
de lugar, a sombra que aqui não estava.”*

José Saramago, Viagem a Portugal



CALDAS DA RAINHA - CIDADE TERMAL, DA SAÚDE E BEM-ESTAR

Caldas da Rainha tem uma história singular, onde a descoberta das águas termais, pela Rainha D. Leonor, se funde com origem da própria cidade, mantendo-se a sua identidade termal até aos dias de hoje.

Em 1484, a Rainha D. Leonor passou pelo sítio que atualmente apelidamos de Caldas da Rainha, a caminho da Batalha e encontrou várias pessoas a banharem-se em águas fumegantes. Por considerar que todas as pessoas deveriam ter acesso a estes tratamentos, a Rainha D. Leonor mandou construir um Hospital Termal, no ano de 1485, para prestar assistência a toda a população.

As Termas de Caldas da Rainha têm o desiderato de honrar o legado que a Rainha D. Leonor nos deixou, aliando a identidade termal ímpar do território a tratamentos termais inovadores, que atualmente promovemos. Efetivamente o património herdado, merece ser dignificado, para fazer prosperar o termalismo caldense. Neste sentido, os termalistas podem usufruir de uma experiência termal diferenciadora, no edifício emblemático do Hospital Termal mais antigo do Mundo, onde dispomos de serviços na área da músculo-esquelética e bem-estar. Para além disso, as Termas de Caldas da Rainha possuem também tratamentos ao nível das vias respiratórias, no edifício do Balneário Novo, no Largo Rainha Dona Leonor.

Por considerarmos importante sensibilizar outras gerações a procurarem as Termas, lançámos no dia 15 de maio, dia da Cidade, as mascotes das Termas de Caldas da Rainha: a princesa Leonor e o Gato Bordalo, como homenagem à Rainha Leonor, benemérita da Cidade e à figura ilustre de Bordalo Pinheiro. Ainda este ano será lançado também um livro infantil ilustrado, baseado na descoberta das águas termais pela Rainha D. Leonor intitulado “Leonor e as águas mágicas”.

Inspirados no compromisso da Rainha Dona Leonor, estamos a criar um novo conceito de termalismo, com uma abordagem integrada da promoção da saúde, da cultura, sustentabilidade, mobilidade e turismo, onde o termalismo é o elemento central da identidade caldense.

Convidamos todos os leitores a virem conhecer Caldas da Rainha - Cidade Termal, da Saúde e Bem-estar, onde a tradição anda de mãos dadas com a inovação.

www.mcr.pt



**Descubra
as Termas das
Caldas da Rainha.**

Largo Rainha Dona Leonor
2500-176 Caldas da Rainha
+351 262 240 012
termas@mcr.pt



MEXE OS TEUS SENTIDOS E...

“Mexe os teus sentidos” é o mote e o convite da autarquia de Esposende para que partamos à descoberta desta bela terra onde o rio Cávado desagua no Atlântico. Desde sobrevoar os céus impulsionalados pelo vento, desafiar as águas do Atlântico e dos rios Neiva e Cávado, ou desbravar os trilhos mais enigmáticos deste paraíso natural, experiências não faltam para usufruir do melhor que Esposende tem.

...DEIXA-TE SOBREVOAR PELOS CÉUS DE ESPOSENDE!

Esposende detém condições de excelência para a prática de kitesurf. Tendo o vento como o melhor aliado, rasgar o céu é uma aventura a não perder, onde a adrenalina atinge o seu expoente máximo. Atrave-te a viver uma das aventuras mais coloridas e destemidas da tua vida!

...VEM DOMAR AS ÁGUAS DE ESPOSENDE!

Entre o mar, que banha e refresca os inebriantes 18 km da nossa costa atlântica, sem esquecer os singulares rios Neiva e Cávado, a emoção de navegar as nossas águas

é uma aventura única e deveras desafiante. Deixa-te de ondas e apura a tua destreza e agilidade!

...VEM NAVEGAR SOBRE AS ÁGUAS DE ESPOSENDE!

Entre a tranquilidade e a inquietude, vem respirar os aromas dos nossos rios e descobrir os segredos e o requinte de uma beleza natural absolutamente incomparável e de tirar o fôlego! Respirar os ares de Esposende é sentir a salinidade da maresia, o perfume a iodo e o aroma a sargaço, retemperando as tuas melhores energias e a avidez de viver cada segundo como se fosse o último.

...VEM TESTAR A TUA PERÍCIA E CAPACIDADES DE DESTREZA E ADESTRAMENTO!

Envolto em paisagens absolutamente arrepiantes, o hipismo em Esposende desperta as tuas melhores sensações e, simultaneamente, desenvolve as tuas capacidades motoras e intelectuais. As sinergias criadas entre a natureza, o treinador, o cavalo, e o praticante são reveladoras de crescentes laços de cumplicidade, afetividade e de respeito pela natureza e pela vida animal.

...VEM DESVENDAR OS TRILHOS MAIS ENIGMÁTICOS DE ESPOSENDE!

Entusiasma-te e, passo a passo, parte à descoberta dos nossos trilhos integrados na Rede Municipal de Percursos Pedestres. Plenos em riqueza natural e cultural, desafia-te a percorrer e descobrir os trilhos mais carismáticos, desde a orla marítima até ao interior do nosso concelho, vislumbrando as paisagens mais incríveis e arrepiantes. Cada percurso oferece detalhes que te vão deixar as melhores memórias e com uma enorme vontade de repetir.

...VEM PEDALAR CONNOSCO!

Descobre as Ecovias do concelho de Esposende, destinadas à circulação mais sustentável e segura de bicicletas! Integradas em ambientes naturais e versáteis, vão permitir-te usufruir ao máximo da riqueza do nosso património ambiental. A pedalar, vais conectar-te com a natureza no seu estado mais puro e vibrar com as paisagens e circuitos mais emocionantes e inesquecíveis!

...VEM APURAR OS TEUS PODERES DE OBSERVAÇÃO SOBRE O SURPREENDENTE MUNDO DAS AVES!

Em Esposende, existem paisagens que nos deixam sem fôlego e que nos revelam a beleza mais pura e crua da natureza. Nos detalhes, sobrevoamos uma série de estruturas instaladas ao longo da costa e nos estuários dos rios Cávado e Neiva, identificadas como Miradouros, Observatórios e Torres de Observação Panorâmica. Todos estes equipamentos tendem a valorizar e a promover a biodiversidade dos locais onde estão instalados, assim como o património natural e paisagístico do concelho.

Para além destes pontos estratégicos, existe uma série de Hotspots com valores naturais próprios, que marcam a biodiversidade natural presente por toda a extensão do Parque Natural do Litoral Norte (PNLN).

...VEM APURAR A TUA PERÍCIA E OS
TEUS DOTES ESTRATÉGICOS!

Em Esposende, dispomos de um campo de Golfe, o qual está situado na lendária e majestosa Barca do Lago. O desenho do campo de golfe, ao longo das margens do rio Cávado com os seus fairways ondulantes e greens perfeitos, está perfeitamente enquadrado na natureza, oferecendo vistas e paisagens espetaculares. A tranquilidade, a envolvimento, o convívio, e a simbiose com a natureza seduzem os mais especialistas bem como todos aqueles que desejam experimentar esta modalidade pela primeira vez. Vais ficar, certamente, rendido e seduzido.

...VEM CULTIVAR OS TEUS
CONHECIMENTOS E CRIATIVIDADE!

Se achas que não és capaz, envolve-te e inspira-te com a nossa riqueza cultural e com as nossas gentes profundamente ligadas ao mar e à terra! Nesta peculiaridade, única e singular, garantimos que vais ficar tão surpreendido que vais desejar despertar a vontade de descobrir ainda mais a diversidade cultural do nosso território, assim como espreitar os teus

dotes mais criativos e secretos! O sonho é o teu limite... E nós estamos aqui para ajudar a alimentar a tua imaginação!!

...VEM PROVAR O MELHOR QUE
O NOSSO ATLÂNTICO E A NOSSA
TERRA TÊM PARA OFERECER!

Sabemos que, pela sua frescura e verdadeiro sabor a mar, o pescado local tem uma justa reputação que percorre a imensidão de restaurantes disponíveis ao longo do nosso concelho! Porém, também os pratos de carne cativam os comensais mais exigentes, sem esquecer a comida mais inclusiva virada para o vegetarianismo e veganismo. Os vinhos verdes, frescos e frutados, as cervejas artesanais mais puras e delicadas, enaltecem todos os sabores, sem esquecer a doçaria mais tradicional e inovadora que arremata com chave de ouro qualquer refeição mais exigente.



www.explore.visitesposende.com



CONHECIDOS OS 16 CASAIS DOS CASAMENTOS DE SANTO ANTÓNIO



Com a chegada do mês de junho, antecipa-se uma das maiores tradições lisboetas: os Casamentos de Santo António. Os 16 casais que, este ano, serão os protagonistas do matrimónio foram oficialmente apresentados ao público.

Foi no Pátio da Galé, em Lisboa, que, numa cerimónia conduzida por Serenella Andrade, os 16 casais protagonistas dos Casamentos de Santo António, a realizar no dia 12 de junho, foram apresentados ao público. Os matrimónios terão lugar na Sé de Lisboa, que receberá 11 casais, e nos Paços do Concelho, onde se realizarão cinco casamentos civis.

“Convido os casais de Lisboa a fazerem parte desta festa. Convido-vos a celebrarem connosco a sua união, num dia tão importante da vossa vida e num ambiente único: ao som do Tejo, com o brilho e a luz da nossa cidade”, apelou Carlos Moedas, presidente da Câmara Municipal de Lisboa, durante o evento. Entre administrativos, lojistas, motoristas, professores, juristas, engenheiros e porteiros, os noivos desta edição têm idades entre os 24 e os 48 anos e são residentes de dez freguesias da cidade.

Além de casarem com a bênção do Santo casamento mais acarinhado do país, os casais selecionados têm direito à cerimónia de casamento, ao vestido da noiva, ao fato do noivo e toda a indumentária adicional. Há ainda a oferta do copo de água, para o qual cada casal pode levar 20 convidados, e a lua de mel. Os casamentos, como habitualmente, serão transmitidos em direto pela RTP1.

A primeira iniciativa dos casamentos do padroeiro de Lisboa foi em 1958, precisamente na Igreja de Santo António, onde 26 casais disseram o “sim”. Interrompidos, mais tarde, pela Revolução de 1974, os Casamentos de Santo António apenas voltaram a ser recuperados em 1997, pela Câmara Municipal de Lisboa, passando a incluir, além da cerimónia religiosa, os casamentos civis.





SABUGAL
SURPREENDA OS SENTIDOS

f @ y www.cm-sabugal.pt

ZONAS FLUVIAIS DE LAZER



ESTAÇÃO NÁUTICA
ALTO CÔA
SABUGAL



QUADRAZAIS



FÓIOS



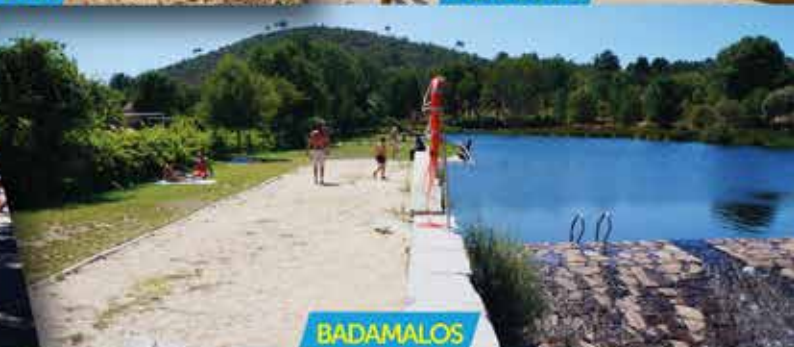
MALCATA



PENALOBO



ALFAIATES



BADAMALOS

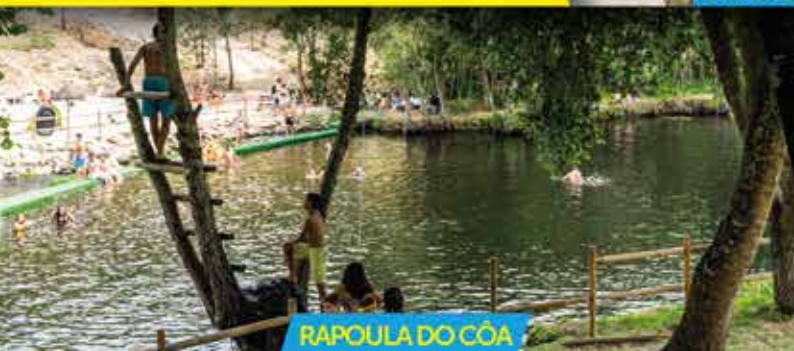
Desfrute
do Rio Côa...



SEIXO DO CÔA



VALE DE ESPINHO



RAPOULA DO CÔA



VALE DAS ÉGUAS

www.visitgeoparqueoste.com



A NOVA FORMA DE PLANEAR A SUA VISITA

The new way to plan your visit

O que fazer

What to do

Onde dormir

Where to stay

Onde comer

Where to eat

Rotas Turísticas

Touristic routes

Eventos

Events

Experiências

Experiences

Faça um itinerário à sua medida!

Make a customised itinerary!

