

*A presente proposta de trabalho integra a estratégia de Educação Ambiental para a Sustentabilidade da Câmara Municipal de Lisboa e da Lisboa E-Nova - Agência de Energia e Ambiente de Lisboa, e pretende incentivar a realização de atividades escolares sobre temáticas ambientais, no âmbito de Lisboa Capital Verde Europeia 2020.*

## O que são Áreas Protegidas?

Portugal é um dos países europeus com maior diversidade de paisagens naturais e espécies, muitas das quais únicas no mundo, mas que se encontram sujeitas a diversos tipos de ameaças. Para inverter esta situação, foram sendo criadas Áreas Protegidas por todo o país, desde a década de 1970, sendo atualmente quarenta e oito em território continental, incluindo um parque nacional, parques naturais, reservas naturais e paisagens protegidas, de âmbito nacional, regional ou local, e monumentos naturais. O seu estatuto de proteção é, em muitos casos, reforçado por classificações internacionais, nomeadamente Sítio da Rede Natura 2000 da União Europeia, Sítio Ramsar da Convenção internacional de Ramsar, Reserva Biogenética do Conselho da Europa e Reserva da Biosfera da Unesco.

Na Área Metropolitana de Lisboa existem cinco áreas protegidas:

- 1) Parque Natural de Sintra-Cascais;
- 2) Reserva Natural do Estuário do Tejo;
- 3) Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica;
- 4) Parque Natural da Arrábida;
- 5) Reserva Natural do Estuário do Sado.

## Visitar uma Área Protegida

Antes de começar o percurso, prepare a visita tendo em conta algumas recomendações:

- Levar um folheto do percurso ou mapa (caso exista); levar sacos para colocar os resíduos; optar por vestuário e calçado simples e confortável e prevenir-se com agasalhos, alimentos, água, protetor solar, repelente e telemóvel. Colocar também na mochila uns binóculos e um caderno de campo.

- Durante a visita a uma área protegida é importante cumprir certas regras de conduta: transitar apenas pelos caminhos e trilhos existentes, não colher nem danificar as plantas, não capturar nem perturbar os animais, não introduzir espécies animais ou vegetais exóticas, não foguear fora dos locais próprios, não deitar lixo para o chão, evitar ruídos excessivos e respeitar a sinalização.



## Atividade Lúdica

Recomendamos que experimente com os seus alunos a exploração do Jogo das áreas protegidas de Portugal Continental, produzido pelo ICNF. Trata-se de um jogo didático, que pretende dar a conhecer a Conservação da Natureza e as Áreas Protegidas de Portugal Continental. Através do jogo, as crianças terão a oportunidade de viajar pelo país, conhecendo diversas áreas, as suas especificidades (incluindo as espécies de fauna e flora), e as formas de participar ativamente na sua proteção.



## Que área protegida visitar?

A visita a uma área protegida é uma experiência única. No topo de uma montanha, numa praia do litoral ou percorrendo as margens de um paul, a rede nacional de áreas protegidas contém uma variedade de paisagens naturais, que permitem diversas abordagens didáticas e interdisciplinares, cognitivas e sensoriais. A escolha do local deve ter em consideração a época do ano, sendo de evitar zonas húmidas, como pauis, no inverno e beneficiando-se por exemplo dos campos floridos e dos cantos das aves na primavera. Informe-se sobre a existência de centros interpretativos e trilhos pedestres devidamente sinalizados na área que pretende visitar. Existem áreas protegidas por todo o país, e seis na Área Metropolitana de Lisboa, que se abordam a seguir.

## Parque Natural de Sintra-Cascais



O Parque Natural de Sintra-Cascais (PNSC) existe desde 1991, abrangendo a carismática serra de Sintra (maciço granítico formado por erupção vulcânica há 80 milhões de anos, com 528 m

de altitude) e uma sucessão de praias e falésias, onde se inclui o famoso ponto mais ocidental da Europa continental, o Cabo da Roca. Nesta faixa litoral, podem ser observadas formações geológicas admiráveis como o campo de lapiás (rochas calcárias esculpidas pela ação erosiva da água e do vento), a sul do Cabo Raso, as dunas fossilizadas do Magoito e de Oitavos (dunas transformadas em rocha), as dunas móveis do

Guincho-Crismina (colonizadas por plantas como cordeiros-do-mar, cardo-marítimo, estorno ou narciso-das-areias) e as pegadas de dinossáurios saurópodes (quadrúpedes herbívoros de grandes dimensões) e de dinossáurios terópodes e ornitópodes (bípedes e carnívoros), com 125 milhões de anos, localizadas na Praia Grande do Rodízio.

O PNSC é também interessante pela fauna e pela flora, que incluem espécies só existentes no nosso país como o cravo-de-Sintra, o miosótis-das-areias (plantas do litoral), a boga-portuguesa (peixe de água doce) e espécies emblemáticas como a lontra, o falcão-peregrino e o carvalho-cerquinho, entre outras. A presença do homem nesta região é antiga, estando assinalada no símbolo do PNSC pelas chaminés do Palácio Nacional de Sintra e janela mourisca. Mas sobre o património natural do PNSC pesam algumas ameaças, nomeadamente a introdução de animais e plantas não nativas e invasoras oriundas de outras regiões do planeta, o uso agrícola de pesticidas e de adubos químicos, a extração das areias dos rios e a captura ilegal de espécies silvestres.



## Para saber mais

<http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnsc>

<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-sintra-cascais?locale=pt>



## Reserva Natural do Estuário do Tejo



O Estuário do Tejo é a maior zona húmida de Portugal e uma das mais importantes da Europa em termos naturais, parte do qual se encontra classificado como Reserva Natural do Estuário do Tejo (RNET) desde 1976. A RNET alberga sapais, salinas, vasas, águas estuarinas e uma área envolvente terrestre, que sustenta elevada biodiversidade, nomeadamente peixes e aves migradoras. Acolhe milhares de flamingos, patos, gaivotas e outras aves aquáticas na época da reprodução (primavera e verão). O alfaiate é uma das espécies emblemáticas da RNET, e símbolo desta área protegida, devendo o seu nome ao comportamento que adquire na procura de alimento, utilizando o bico recurvado para varrer a vasa em movimentos

laterais, parecendo um alfaiate a costurar. O pernilongo, a águia-sapeira, o ganso-bravo, o sisão e a lontra são outras espécies emblemáticas da RNET. Nas águas estuarinas ocorrem peixes marinhos (robalo, linguado, corvina, entre outros) e peixes migradores (enguia, savelha, lampreia-marinha e lampreia-de-rio), que vêm aqui para se reproduzir, bem como peixes que residem no estuário o ano todo, como o caboz-da-areia. As plantas distribuem-se no sapal de acordo com a sua capacidade de resistência à salinidade e à imersão, que variam periodicamente ao longo do dia, de acordo com o ciclo das marés. A morraça, por exemplo, vive em locais com imersão prolongada e o valverde-dos-sapais, a madorneira-bastarda, o limónio e a salga-deira habitam em locais com menor influência das marés. Apesar da sua importância, a RNET enfrenta algumas ameaças, de que se destacam a poluição da água (por efluentes industriais e urbanos) e a pesca ilegal, pela captura de espécies protegidas, como a enguia na fase juvenil (meixão), ou por recurso a métodos de captura ilegais.

## Para saber mais

<http://www.icnf.pt/portal/ap/r-nat/rnet>

<http://avesdeportugal.info/sitestutejo.html>

<https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=pt>

## Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica



A Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica (PPAFCC) foi criada em 1984, para proteger a imponente falésia costeira com milhões de anos que se estende da Trafaria à Lagoa de Albufeira, na Península de Setúbal, e que chega a atingir 90 m de altura. Elemento cénico das praias da Costa da Caparica, esta falésia, hoje recuada em relação à orla marítima, constituía a linha de costa num passado geológico, quando o nível da água do mar era mais elevado. Nos períodos Miocénico a Pliocénico ter-se-ão verificado diversos episódios de subida e descida do nível do mar, resultando em avanços e recuos da costa e à alternância de tipos de ambientes na região, aos quais se foi associando fauna própria, cujos vestígios ficaram registados na arriba sob a forma de fósseis. Sabe-se assim que, há milhões de anos, habitavam nesta região peixes tropicais ou subtropicais e pelágicos de mares quentes e pouco profundos, bem como invertebrados, em particular gastrópodes e bivalves como a vieira (*Pecten maximus*), espécie que ainda hoje observamos nos fundos arenosos da costa portuguesa e que constitui o símbolo desta área protegida. A arriba fóssil é formada por rochas sedimentares, apresentando uma coloração amarelada a avermelhada, mais intensa ao crepúsculo. O topo da arriba encontra-se coberto pela carismática Mata Nacional dos Medos, mandada semear por D. João V para fixar as areias que avançavam sobre os campos agrícolas. Nesta mata, existem diversas espécies de árvores e arbustos como o pinheiro-manso e a sabina-das-praias, que atingem portes excepcionais, a aroeira, o medronheiro, a murta, o zambujeiro, entre outras. Nas dunas, entre a arriba e o mar, surgem plantas nativas importantes na fixação das areias como o estorno, os cordeiros-da-praia e o cardo-marítimo.



### Para saber mais

<http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-prot/ppafcc>

<https://natural.pt/protected-areas/paisagem-protegida-arriba-fossil-costa-caparica?locale=pt>

## Parque Natural da Arrábida



O Parque Natural da Arrábida (PNA) é uma área litoral e montanhosa com grande interesse natural e paisagístico, que se estende do Cabo Espichel a Palmela, contendo as serras de São Luís, Gaiteiros, São Francisco, Louro, Risco e Arrábida. Destas, a serra da Arrábida é a mais proeminente, com 501 m de altitude máxima, sobranceira ao oceano, formando falésias litorais das mais elevadas de Portugal, que acolhem pequenas enseadas como o Portinho da Arrábida. Ao largo do Portinho da Arrábida situa-se a Pedra da Anixa, pequeno ilhéu rochoso que disponibiliza abrigo a centenas de espécies marinhas, e incluído no Parque Marinho Professor Luiz Saldanha (nome de um importante biólogo marinho português contemporâneo), que se estende ao longo da costa sul do PNA. A cadeia montanhosa da Arrábida é uma formação calcária com colorações branca, cinzenta e rósea, que por vezes se assemelha ao mármore. Nestes solos calcários vivem plantas peculiares como a rosa-albardeira, a flor-dos-rapazinhos (orquídea), a erva-pinheira-orvalhada (planta carnívora), o alecrim, o rosmaninho e a urze (plantas aromáticas e medicinais), o zimbro, o zambujeiro e a alfarrobeira e espécies raras e endémicas de Portugal. A maior parte da serra está coberta por matos, mas, nas encostas abrigadas, o folhado, a murta, o medronheiro e o carrasco atingem porte arbóreo, formando matas densas e exuberantes, classificadas como reservas integrais. Habitam o PNA diversos animais emblemáticos como o morcego-de-pelucho, o gato-bravo, a águia-de-Bonelli, o bufo-real, a coruja-das-torres, a cobra-rateira, a lagartixa-ibérica, diversas espécies de borboletas e escaravelhos, entre muitos outros. A presença histórica do homem nesta região é também de assinalar, como o testemunham os vestígios pré-históricos e romanos e o convento da Arrábida, fundado no séc. XVI por monges franciscanos e notavelmente integrado na paisagem (uma das suas emblemáticas guaritas foi escolhida para símbolo do PNA). Criado em 1976, o PNA está hoje sujeito a diversas ameaças, nomeadamente os incêndios florestais, a extração de rocha nas pedreiras, a caça ilegal de espécies protegidas, a pesca excessiva comercial e lúdica de espécies marinhas, a introdução de plantas não nativas e invasoras oriundas de outros locais do planeta e a poluição dos cursos de água.



## Para saber mais

<http://www2.icnf.pt/porta/ap/p-nat/pnar>

[http://biomares.ccmr.ualg.pt/conheca\\_parque\\_marinho.html](http://biomares.ccmr.ualg.pt/conheca_parque_marinho.html)

<https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-arrabida?locale=pt>



## Reserva Natural do Estuário do Sado



Localizado a cerca de 40 km de Lisboa, nas imediações de Setúbal, o estuário do Sado é o troço final do único rio português cujo percurso se faz de sul para norte. O estuário apresenta grandes dimensões e comunica com o oceano através de um estreito canal delimitado pela península de Troia, encontrando-se classificado como reserva natural desde 1980. A Reserva Natural do Estuário do Sado (RNES) é composta por águas estuarinas e um troço do rio, sapais (muitos convertidos em salinas, arrozais e pisciculturas), vasas, praias dunares, lagoas de água doce, matos e áreas florestais e agro-pastoris. Associadas a estes habitats surgem plantas específicas como o valverde-dos-sapais, a morraça e a gramata (plantas do sapal), zosteria (erva das pradarias submarinas), a camarinheira, os cordeiros-da-praia e o cardo-marítimo (plantas dunares), o amieiro, o freixo e a borrazeira-preta (plantas ripícolas). A fauna da RNES é diversificada e inclui espécies emblemáticas como o alfaiate, o

pilrito-comum, o maçarico-real (aves aquáticas invernantes), a garça-vermelha, o pernilongo, a andorinha-do-mar-anã (aves nidificantes), a cegonha-branca, o flamingo e a águia-sapeira (aves presentes o ano todo), a savelha e a lampreia (peixes migradores), o robalo, a tremelga e o bodião (peixes marinhos), a lontra e o roaz. O roaz é um golfinho e o símbolo da RNES, que tem uma população residente de cerca de 30 indivíduos neste estuário, ainda que também utilize a costa litoral adjacente na procura de alimento. Na RNES podem ser observados vestígios da presença histórica do homem na região, como os fornos romanos (Herdade do Pinheiro), o moinho de maré do século XVII (Mouriscas) e o porto de pesca palafítico (Carrasqueira). A RNES enfrenta algumas ameaças, de que se destacam as drenagens e dragagens do estuário, a conversão de salinas em pisciculturas, a poluição da água, a pesca com métodos ilegais, a perturbação dos roazes pela proximidade de embarcações a motor e a danificação das dunas pela circulação de veículos de todo o terreno e o excesso de pisoteio.

### Para saber mais

<http://www2.icnf.pt/portal/ap/r-nat/rnes>

<http://avesdeportugal.info/sitestuariosado.html>

<https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-sado?locale=pt>

COSTA, Maria José. O Estuário do Tejo: onde o Rio encontra o mar.

Edições Lisboa Capital Verde Europeia 2020. 1ª ed. Lisboa: Edições Afrontamento, 2022

Exposição Variações Naturais - Uma viagem pelas paisagens de Portugal

<https://www.museum.lisboa.pt/pt-pt/exposicao-variacoes-naturais>

Em <https://bit.ly/3IYqNqg> ou no código QR ao lado poderá encontrar:

Catálogo Exposição Variações Naturais - Uma viagem pelas paisagens de Portugal\*

\*Esta publicação pode ser adquirida nas Lojas da CML sitas nas Bibliotecas Galveias e Alcântara



#### Elaborado por

Paula Abreu ([paula.abreu@icnf.pt](mailto:paula.abreu@icnf.pt))

#### Fotografia

Ilustração ICNF (1); Lisboa E-Nova (2); Paula Abreu (3-7)