



## encontre-se Parque Marinho Prof. Luiz Saldanha

## Desfrutar



Biodiversidade marinha atlântica \_ Mergulho no Cabo Espichel

A vida marinha, a paisagem, as águas transparentes e o clima convidam à prática de várias atividades, desde o mergulho à náutica, do lazer banhar às atividades extrativas, como a pesca desportiva e a pesca comercial.

**Mergulho e apneia:** os fundos rochosos ou profundos, os naufrágios, a excelente visibilidade e a elevada diversidade marinha oferecem experiências inesquecíveis com a Natureza.

**Lazer:** um dia de passeio pode tornar-se mais emocionante ao aventurar-se a explorar e a aproveitar a Natureza e a Cultura que esta área possui. Existem vários percursos pedestres, parques de campismo e uma oferta variada de ecoturismo, de turismo rural e de gastronomia.

As diferentes zonas do Parque Marinho estão regulamentadas de forma a que estas atividades se desenvolvam, garantindo a conservação dos valores naturais e o futuro da pesca e dos seus recursos.

**Náutica:** navegar permite desafiar o vento e as ondas e conhecer melhor as paisagens desta costa. É também uma oportunidade de observar espécies emblemáticas, como o golfinho roaz-corvineiro, e várias aves marinhas.

**Pesca:** pescar é desafiante e permite o contacto com a Natureza. De forma lúdica ou comercial contribui para o desenvolvimento regional, sempre que praticada de forma sustentável.

## Conhecer

Neste lugar, entre a terra e o oceano profundo, as águas transparentes do Atlântico estão abrigadas pela Serra da Arrábida. A paisagem e os vestígios históricos evocam histórias de piratas, mas é na costa e no mar que se escondem os tesouros da Arrábida.

O ser humano sempre soube aproveitar os “tesouros” que estas águas oferecem, pescando para a sua sobrevivência ou desenvolvendo atividades turísticas. A atual riqueza da cultura e da gastronomia locais reflete esta profunda ligação com o mar.

Ao longo da costa escarpada, os fundos rochosos dão lugar a baías abrigadas, a praias de areia e a grutas marinhas onde vivem mais de mil espécies. Nas arribas e nas falésias nidificam aves e existem fósseis de pegadas de dinossauros. Tais características fazem deste lugar marinho um dos mais ricos a nível europeu.

Por isso, em 1998, foi criado o Parque Marinho, incluído no Parque Natural da Arrábida, onde a vida marinha recupera e o mar enriquece, oferecendo um futuro melhor para a pesca e para o turismo sustentável.

Uma área para conhecer, desfrutar e conservar!

Lugares como este permitem a conservação da vida marinha e promovem o desenvolvimento e a economia da região e do país.

## O Parque Marinho é...

Refúgio e berço para espécies, muitas de interesse económico, que aqui se reproduzem e crescem sem ameaças, beneficiando a pesca nas zonas envolventes.

Laboratório ao ar livre para estudar a vida marinha. O Life Biomares <sup>1</sup>, Deep Reefs <sup>2</sup> e Interreg MAIA são alguns exemplos de projetos desenvolvidos no Parque Marinho.

Sala de aula onde conhecemos a vida marinha e a sua importância para o nosso dia a dia e para o futuro. No Museu Oceanográfico são exibidas exposições e realizadas ações de sensibilização com escolas, associações e visitantes.

Fonte de inspiração e de saúde com áreas para lazer e para descanso.

Oportunidade de futuro para o desenvolvimento de atividades sustentáveis que apoiam a economia e a cultura locais. Um futuro melhor para todos e um exemplo de boas práticas na Europa!

<sup>1</sup> [www.ccmarr.pt/biomares](http://www.ccmarr.pt/biomares) <sup>2</sup> [www.deepreefs.com](http://www.deepreefs.com)

Um património natural único \_ Praia dos lagosteiros



## Conservar

Nas águas límpidas do Oceano Atlântico, na fronteira entre a Serra da Arrábida e o oceano profundo, a vida marinha recupera e descansa.

O Parque Marinho Prof. Luiz Saldanha é um lugar que vale a pena conhecer, desfrutar e conservar.

### Parque Marinho

Parque Natural da Arrábida  
Praça da República  
2900-597 Setúbal  
Tel. 265 541 140 Fax. 265 541 155  
Email. [pnarr@icnb.pt](mailto:pnarr@icnb.pt)

### Projeto Biomares

Gestão e recuperação da biodiversidade do Parque Marinho Prof. Luiz Saldanha

Web. <http://www.ccmarr.pt/biomares>  
Email. [biomares@ualg.pt](mailto:biomares@ualg.pt)

Cofinanciado pelo programa Life/Natureza da Comissão Europeia e pela SECIL



## Visitar

Próximo de Lisboa e do Estuário do Sado, o Parque Marinho estende-se ao longo de 38 Km da costa sul de Setúbal, entre a Serra da Arrábida e o Cabo Espichel, desde a Praia da Figueirinha à Praia da Foz.

Área: 52 km<sup>2</sup>  
Extensão: 38 Km de costa  
Profundidade máxima: 100 m  
Região: Lisboa e Vale do Tejo  
Distrito: Setúbal  
Concelhos: Palmela, Sesimbra e Setúbal

Espécies marinhas: > 1000



