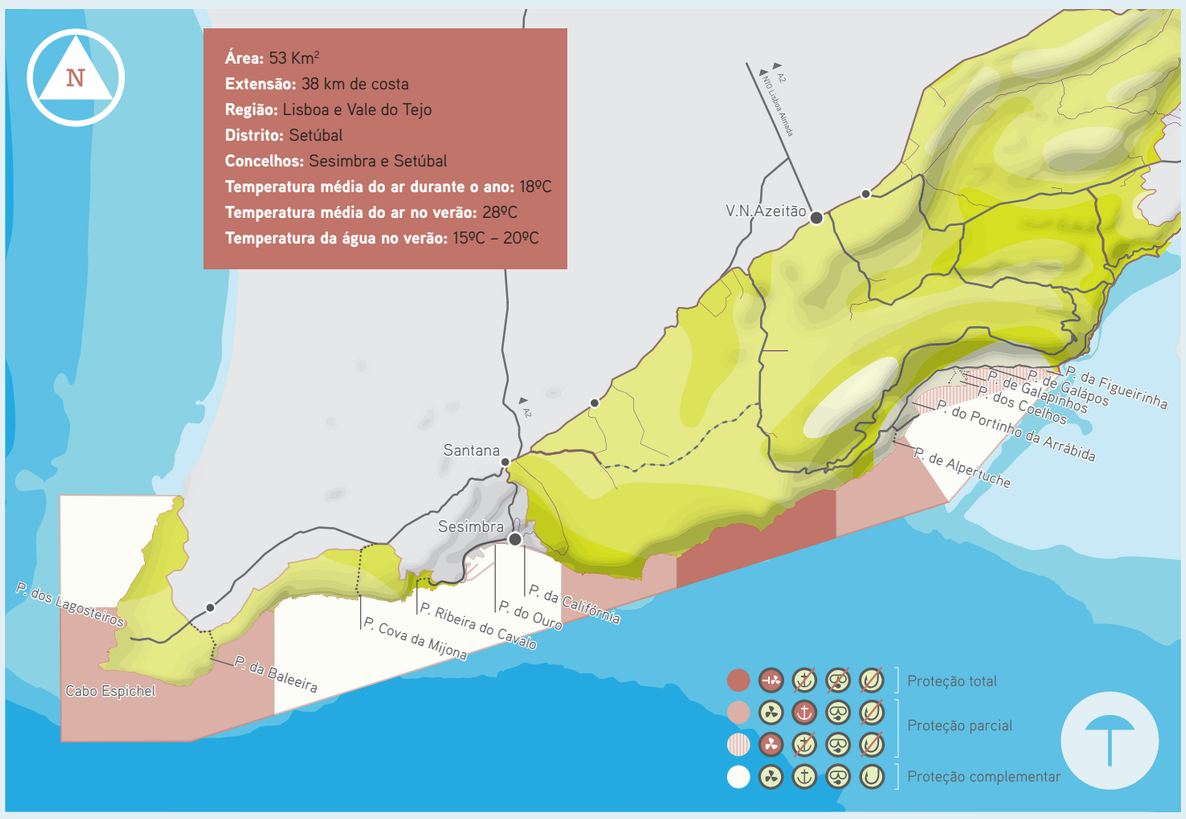


CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
(Sesimbra) Tel. 212 288 450; (Setúbal) Tel. 265 739 330.
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA
(Sesimbra) Tel. 212 289 510; (Setúbal) Tel. 265 544 390.
POLÍCIA MARÍTIMA
(Sesimbra) Tel. 212 280 778; (Setúbal) Tel. 265 548 275.
LINHA SOS AMBIENTE E TERRITÓRIO
Tel. 808 200 520
MUSEU OCEANOGRÁFICO
Forte de St.ª Maria, Portinho da Arrábida
Tel: 265 009 982
PARQUE MARINHO PROFESSOR LUIZ SALDANHA
Parque Natural da Arrábida, Praça da República
2900-597 Setúbal
Tel. 265 541 140 Fax. 265 541 155
Email. *pnarr@icnf.pt*
Website. *www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnar/parq-marinh*

A costa do Parque Marinho Professor Luiz Saldanha é um valioso património natural, fonte de uma importante biodiversidade! Há algas que ondulam no fundo do mar, animais de mil cores e formas que vivem em seu redor, há tímidos linguados escondidos na areia e pequenos peixes-rei que nadam em cardume. Podemos avistar golfinhos a mergulhar neste mar azul e aves marinhas a sobrevoarem as suas ricas águas em busca de alimento. Descansar nas suas praias paradisíacas e descobrir os segredos da vida que habita este mar é uma experiência inesquecível.

Textos, ilustrações e design gráfico: gobius.pt 2014

PARQUE MARINHO PROFESSOR LUIZ SALDANHA

PRAIAS PARA DESCOBRIR,
ESPÉCIES PARA ENCONTRAR

PRAIA DE GALAPINHOS

Descansar ao som das cigarras

É uma praia rodeada de arribas, com uma vegetação luxuriante e um mar calmo de águas transparentes, ideal para a observação da vida marinha.

Localização e acessos: 38º 29' 2'' N; 8º 58' 7'' W.

Acede-se através do areal da praia de Galápos, da qual fica separada por algumas rochas durante a maré-alta ou acede-se por um caminho na estrada principal que desce até umas escadas que levam à praia. O estacionamento poderá ser difícil na berma da estrada.

Para quem chega de barco, existem 10 boias amigas do ambiente, que permitem amarrar 3 embarcações a cada uma.

Classificação da Praia: Praia semi-natural: equipada com uso condicionado.

Serviços: Praia vigiada com bar de apoio e aluguer de camas e chapéus-de-sol.

No mar: Os fundos são de areia com rochas dispersas cobertas com tufos de algas, onde se observam pequenos juvenis de peixes, como os sargos e as judias, que aqui encontram refúgio. Os cardumes de peixe-rei são habituais nesta baía.

foto: Paulo Frias

PRAIA DOS COELHOS

Um pequeno paraíso

É uma praia muito tranquila de águas calmas e transparentes, localizada numa pequena enseada entre o Portinho da Arrábida e a Praia de Galapinhos.

Localização e acessos: 38º 28' 54'' N; 8º 58' 10'' W.

O acesso é difícil e faz-se por um caminho inclinado de cerca de 10 minutos que sai da estrada principal e desce pela encosta. Nos meses de verão, o estacionamento poderá ser difícil na berma da estrada.

Classificação da Praia: Praia natural: não equipada com uso condicionado.

Serviços: Praia não vigiada.

No mar: Nos seus fundos de areia podemos observar a seba, uma erva marinha, que recentemente voltou a ocorrer no Parque Marinho. De facto, há 20 anos todas estas baías arenosas eram povoadas por extensas pradarias desta planta, mas desde então estas comunidades têm estado em declínio acentuado. Um trabalho de regeneração ambiental realizado nos últimos anos permitiu recuperar as pradarias nesta praia. Se observarmos com atenção, podemos encontrar ovos de choco, pequenos peixes juvenis ou até cavalos-marinhos, espécies que procuram estas zonas como áreas de berçário e/ou de proteção.

foto: Silvia Tavares

PRAIA DO PORTINHO DA ARRÁBIDA

A jóia da Arrábida

É uma das mais belas baías do nosso país, de águas límpidas e de areia branca. A Pedra da Anixa é a pérola desta praia - uma pequena ilha rochosa a cerca de 200 metros da costa, que concentra elevada biodiversidade marinha.

Localização e acessos: 38º 28' 39'' N; 8º 58' 60'' W.

O acesso por estrada é fácil, contudo no verão o trânsito está condicionado e o estacionamento é difícil. Para quem chega de barco, para além das boias já instaladas ainda existem 15 boias amigas do ambiente, que permitem amarrar 3 embarcações a cada uma delas.

Classificação da Praia: Praia semi-natural: equipada com uso condicionado.

Serviços: Praia vigiada com estacionamento e alguns bares e restaurantes; aluguer de camas e chapéus-de-sol. O Museu Oceanográfico do Parque Natural da Arrábida, no Forte de Santa Maria, merece uma visita.

No mar: Nas suas águas podemos observar peixes, como as tainhas ou os peixes-rei e os linguados e também invertebrados, como os ofiurídeos ou os pepinos-do-mar. Os mais aventureiros podem nadar até à pedra da Anixa, que possui uma grande diversidade de espécies, como anémonas, estrelas-do-mar, algas vermelhas incrustantes, judias, entre outras. A partir da praia podemos ainda conseguir vislumbrar os magníficos golfinhos roazes-corvineiros, ou aves marinhas, como as tordas-mergulheiras.

foto: Silvia Tavares

PRAIA DE ALPERTUCHE

O suave murmúrio do mar

É uma pequena praia cujas águas encantam quem aqui se dirige para mergulhar e admirar os seus fundos.

Localização e acessos: 38º 28' 2'' N; 8º 59' 25'' W.

Por terra acede-se por um caminho íngreme que desce para a praia, mas que não apresenta dificuldade. Não há espaço para estacionar o carro, sendo a única solução deixá-lo junto à berma da estrada. Para quem chega de barco, existem 3 boias amigas do ambiente, que permitem amarrar 3 embarcações a cada uma delas.

Classificação da Praia Praia natural: não equipada com uso condicionado.
Serviços: Praia sem serviços disponíveis e não vigiada.

No mar: É uma praia de calhaus rolados e pequenos blocos com alguma areia na parte superior. A extensão de calhaus rolados ocupa toda a zona entre marés e prolonga-se mar adentro, servindo de suporte a ouriços e anémonas-do-mar e formando esconderijos disputados por cabozes, caranguejos e polvos. Pode-se facilmente observar toda esta rica fauna e flora espreitando por entre os calhaus, com o cuidado de voltar a reposicionar qualquer calhau que mexa. Trata-se de um verdadeiro laboratório vivo de ecologia onde é possível perceber que cada ser vivo apresenta preferências e modos de vida muito particulares.

foto: Silvia Tavares

LEGENDA

Conservação, usos e atividades

- Permitida a circulação de embarcações a motor, incluindo o acesso às praias nas zonas assinaladas para o efeito
- Permitida a circulação de embarcações a motor, exclusivamente para acesso às zonas de amarração e praias nas zonas assinaladas para o efeito
- Permitida a passagem inofensiva (sem alterações de rumo ou velocidade) de embarcações a mais 1/4 milha da costa
- Permitida a fundeação de embarcações
- Permitida a fundeação de embarcações a mais de 1/4 milha da costa
- Permitidas atividades recreativas organizadas com as devidas autorizações, nomeadamente o mergulho
- Permitida a pesca lúdica à linha
- Presença de boias de amarração

Classificação das praias
* artigo 52º da RCM n.º 86/2003, de 25 de Junho

Portinho da Arrábida foto: Moales/Shutterstock

PRAIA DA CALIFÓRNIA

Para toda a família

Esta praia, a este da azul enseada de Sesimbra, possui um extenso areal com águas calmas e límpidas, sendo adequada para famílias com crianças. A proximidade de vários restaurantes permite apreciar a boa gastronomia à base dos peixes e mariscos capturados pelos pescadores locais.

Localização e acessos: 38º 26' 31'' N; 9º 5' 46'' W.

Os acessos são fáceis, contudo durante o verão possui um nível elevado de ocupação, pelo que o estacionamento poderá ser difícil. Como tal, utilize os parque de estacionamento à entrada da vila.

Classificação da Praia: Praia urbana: equipada com uso intensivo.

Serviços: Praia vigiada com restaurante e bares, aluguer de chapéus-de-sol e camas, posto de socorro, biblioteca de praia, instalações sanitárias e duches.

No mar: A praia apresenta fundo arenoso, mas à esquerda existe uma zona com rochas e blocos resultantes de derrocadas da falésia junto à costa, onde se podem observar moluscos, como os polvos e os chocos, ou crustáceos, como os camarões, os caranguejos ou as santolas!

foto: CM Sesimbra

PRAIA RIBEIRO DO CAVALO

Uma enseada convidativa

Uma magnífica praia, cujo nome tem origem numa curiosa formação rochosa, que lembra uma cabeça de cavalo, assim como numa pequena ribeira que aqui desagua. Apesar da proximidade a Sesimbra, e da existência de uma pedreira nas imediações, tem mantido a sua beleza selvagem e paradisíaca com um mar de águas ora azul-turqueza, ora verde-esmeralda.

Localização e acessos: 38º 25' 58'' N; 9º 7' 45'' W.

O acesso de barco é o mais fácil e existem 3 boias para amarração.

De carro, segue-se junto à costa de Sesimbra em direção ao porto de abrigo, passando pelo Forte do Cavalo e sobe-se até chegar junto a uma pedreira, onde se deixa o carro. O percurso a pé, cerca de 600 metros, até chegar à praia tem de ser feito com muita cautela e é necessária uma boa preparação física! Muitas vezes o piso é irregular com pedras e cascalho solto, e não esquecer que na volta é a subir!

Classificação da Praia: Praia natural: não equipada com uso condicionado.

Serviços: Praia sem serviços disponíveis e não vigiada.

No mar: Observam-se as espécies que habitam em fundos de areia, como os linguados ou os pepinos-do-mar. As rochas e rochedos tão característicos desta praia são pequenas "ilhas" onde se concentra a vida marinha. Durante a maré vazia podemos observar nestas formações rochosas cracas, lapas e caranguejos.

foto: CM Sesimbra

PRAIA DA BALEEIRA

Um segredo bem guardado

É uma pequena praia de seixos, escondida entre as encostas escarpadas, próxima do Cabo Espichel e "protegida" pelo Forte S. Domingos da Baralha. Esta calma baía serviu em tempos de abrigo aos pescadores e às suas armações, sendo ainda visíveis vestígios desta atividade.

Localização e acessos: 38º 24' 58''; 9º 11' 23'' N.

Seguir pela estrada EN379 em direção ao Cabo Espichel, passados 1,5 Km da Azóia virar à esquerda por um caminho de terra batida. Para chegar à praia é necessário estacionar o carro e descer por um percurso inclinado junto à costa (desnível de cerca de 150 m), pelo que convêm possuir uma razoável preparação física. Para quem chega de barco, existem 3 boias para amarração.

Classificação da Praia: Praia com uso restrito: litoral de protecção.

Serviços: Praia sem serviços disponíveis e não vigiada.

No mar: Os fundos são rochosos, constituindo recifes muito importantes para a vida marinha, proporcionando um local para a fixação de algas, e de animais que necessitam de um suporte fixo para viver, como as ascídias e as anémonas. No verão crescem algas-castanhas, como a cistoseira, que podem formar importantes e densas florestas, que servem de refúgio para juvenis de muitas espécies marinhas. As salemas e os bodiões são facilmente observados nesta praia.

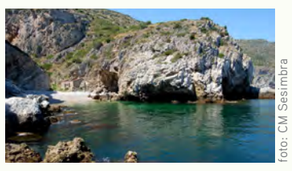


foto: CM Sesimbra

UMA COSTA AINDA MAIS AZUL

O Parque Marinho Professor Luiz Saldanha é uma área marinha protegida com 53 Km² localizada na costa sul de Setúbal, na fronteira entre a Serra da Arrábida e o Oceano Atlântico profundo, numa das paisagens mais exuberantes e belas de Portugal e da Europa. Estende-se ao longo de 38 Km de costa desde a Praia da Figueirinha, localizada junto à saída do Estuário do Sado e a Praia da Foz, a norte do Cabo Espichel.

Foi criado em 1998, integrando o Parque Natural da Arrábida, com o intuito de recuperar e conservar a vida marinha, gerir de forma sustentável a pesca e preservar a cultura local costeira. Nestas águas límpidas do Oceano Atlântico a vida marinha recupera e enriquece o mar, oferecendo um melhor futuro para a pesca e para o turismo sustentável; um legado importante para as gerações vindouras.

foto: ICNF

PRAIAS PARA DESCOBRIR E UM MAR PARA ABRAÇAR

A sua excepcional localização geográfica traduz-se na beleza das mais de dez praias escondidas nesta costa recortada por falésias e escarpas, grutas marinhas e por enseadas envoltas em mistério e histórias de piratas. Muitas praias são selvagens, apenas acessíveis por barco ou para quem ouse chegar por caminhos pedestres, com a recompensa da tranquilidade de uma praia deserta de águas transparentes. Existem praias familiares, como as do Ouro, da Califórnia e da Figueirinha, abrigadas no mar calmo da baía de Sesimbra e distinguidas pelo galardão - Bandeira Azul. Algumas são apenas conhecidas pelos mais aventureiros, como a Praia da Cova da Mijona, e outras, como a Praia dos Lagosteiros, que não têm um acesso fácil, nem apoios de praia, mas têm uma beleza única com escarpas para explorar os vestígios deixados pelos dinossauros.

As águas transparentes, o clima suave, a paisagem e a Natureza convidam à prática de várias atividades em harmonia com o Parque Marinho, desde a escalada às caminhadas, passando pela canoagem, a observação da vida selvagem ou o descanso balnear.

SNORKELLING - VER E RESPIRAR O PARQUE MARINHO

Um passeio subaquático (através de *snorkelling*, mergulho com escafandro ou mergulho em apneia) é a alternativa mais refrescante ao calor do verão e a melhor forma de ficar a conhecer os tesouros que se escondem debaixo das águas transparentes do Parque Marinho.

O *snorkelling* (ou mergulho com tubo de respiração) está ao alcance de qualquer pessoa, independente da sua idade, requer material pouco dispendioso e basta apenas saber nadar!
As magníficas praias do Parque Marinho são o local ideal para a sua iniciação, onde podemos nadar comodamente e contemplar os seus fundos onde vivem mais de mil espécies marinhas. O *snorkelling* transmite a sensação de voar sobre este mar de vida e é uma experiência que quererá repetir!
Para os amantes da caça submarina, e uma vez que esta é totalmente interdita em todo o Parque Marinho sugere-se que usem as águas deste espaço protegido para os seus treinos de apneia e aumentar o conhecimento sobre as espécies marinhas.

Equipamento e treino: Uma máscara de mergulho e um tubo de respiração (*snorkel*) são suficientes! Aconselha-se o uso de boia para sinalização e o uso de roupa térmica (ex: fato de Neoprene) para quem quer permanecer mais tempo dentro de água, assim como de barbatanas para nadar com um menor esforço. Para os que desejam iniciar-se no mergulho em apneia (suster a respiração) e submergir-se nas águas do Parque Marinho é primeiro necessário aprender corretamente as técnicas de imersão e de "compensação da pressão da água" e a utilização de barbatanas e pesos. A "compensação" é fundamental, pois quando se desce em profundidade, a pressão aumenta gradualmente, começando a sentir-se uma dor aguda nos ouvidos, correndo-se o risco de romper os tímpanos. Uma das técnicas de compensação consiste em tapar o nariz, e mantendo a boca fechada "expirar suavemente" sem libertar o ar, até igualar a pressão em ambos os ouvidos. Muita atenção! A compensação deverá ser feita sempre que se mergulha, metro a metro, desde a superfície até ao fundo. O mergulho em apneia nunca deverá ser feito sozinho(a)!

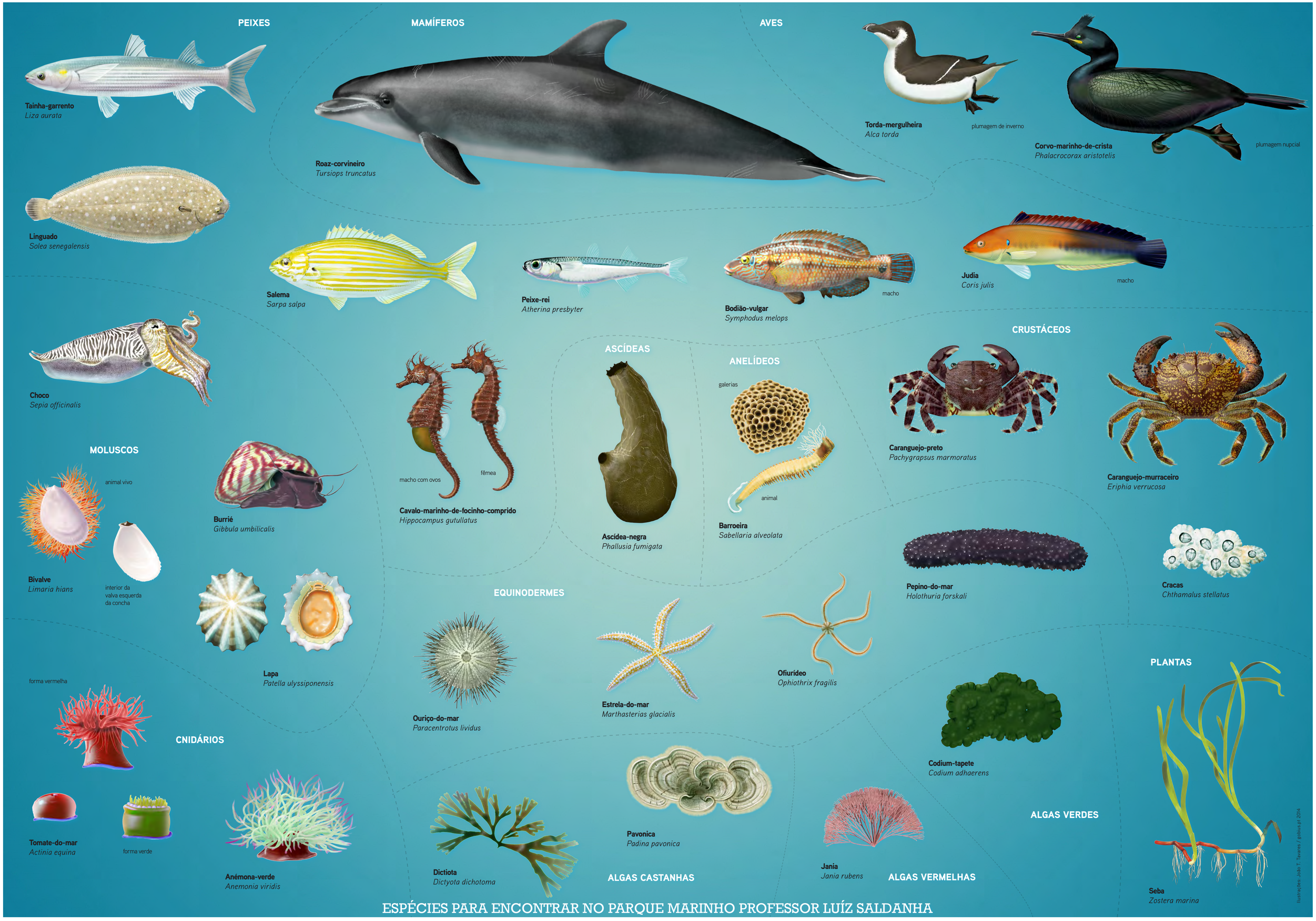
RECOMENDAÇÕES

- Utilize equipamento apropriado à época do ano e à atividade que vai realizar, não esquecendo nunca o uso do protetor solar.
- Traga água e alguns alimentos.
- Circule apenas nos percursos assinalados. Não circule junto às falésias. É perigoso!
- Realize atividades acompanhado(a) e nunca sozinho(a). Para além de ser mais divertido, é mais seguro!

NORMAS DE CONDUTA

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

- **Estão interditas a caça submarina, a apanha de qualquer organismo marinho e a navegação de motas de água ou similares!**
- Não capture nem perturbe os animais e as plantas, nem alimente gaivotas, peixes ou outras espécies, pois altera o seu comportamento natural.
- Não deite lixo no mar nem em terra! Coloque-o nos recipientes apropriados ou leve-o consigo.
- Não faça lume! Um único descuido poderia destruir toda a paisagem e a vegetação ao redor.
- Use as boias destinadas à amarração dos barcos. O uso de âncoras e fateixas destrói os fundos marinhos, com consequências nefastas para a biodiversidade, a pesca e a economia local.
- Não hesite em avisar as autoridades se for testemunha de alguma infração que ponha em risco a Natureza e a conservação do Parque Marinho, um património que é de todos!



ESPÉCIES PARA ENCONTRAR NO PARQUE MARINHO PROFESSOR LUÍZ SALDANHA