

CONHECER O
PARQUE NATURAL
DO SUDOESTE ALENTEJANO
E COSTA VICENTINA



Praia da Carreagem - HR

ÍNDICE

- 3 Como chegar
- 5 Conhecer o parque
- 6 *Habitats*
- 19 Atividades
- 28 Percursos
- 40 Conduta na natureza





CV : 3



Sede do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

- Asfalto
- Linha de água
- Área Marinha do P.N.S.A.C.V.
- Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

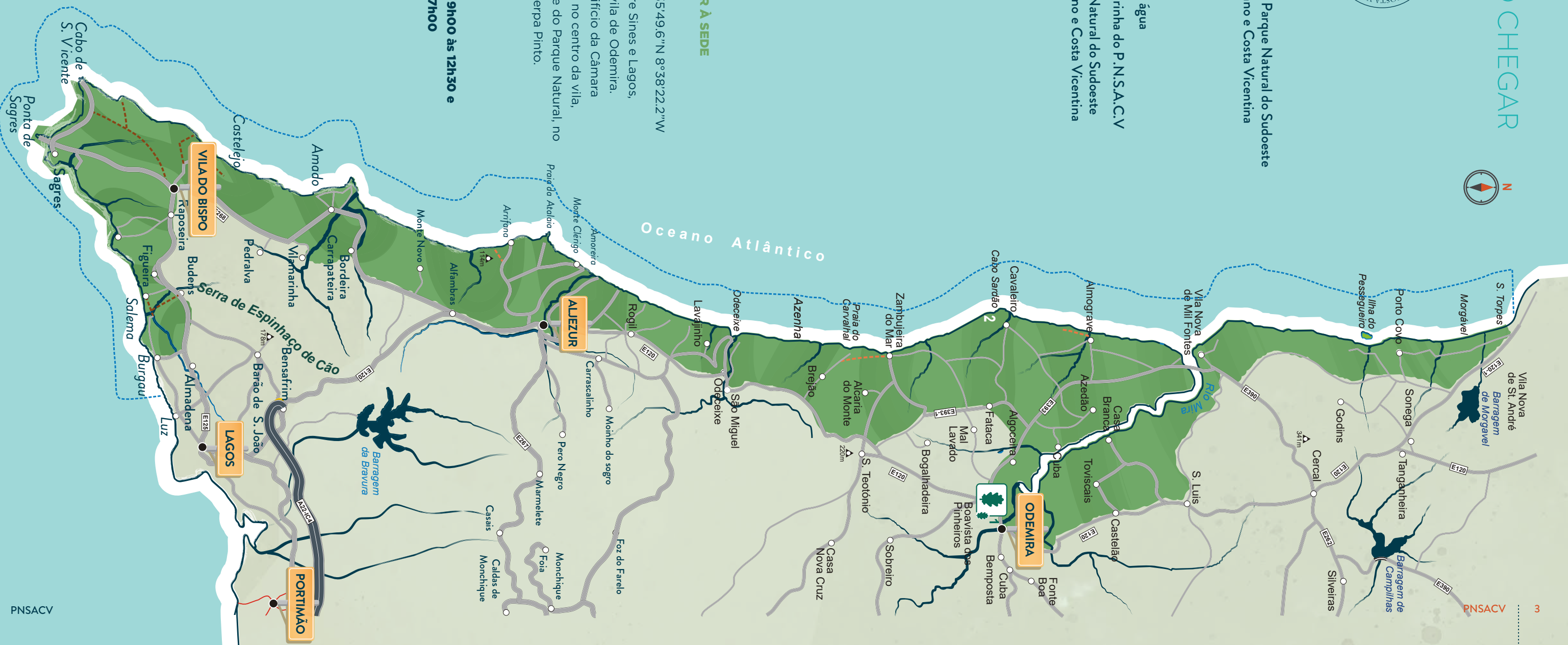
COMO CHEGAR À SEDE DO PARQUE:

GPS: 37°35'49.6"N 8°38'22.2"W

Na EN 120, entre Sines e Lagos, encontra-se a vila de Odemira. Partindo do edifício da Câmara Municipal, bem no centro da vila, encontra a sede do Parque Natural, no n.º 32 da Rua Serpa Pinto.

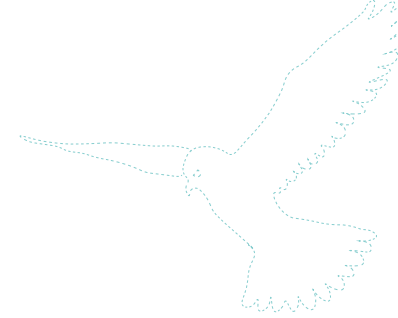
HORÁRIO:

Dias úteis, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h00





Odeceixe - DS



O **Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina** (PNSACV) ocupa uma faixa estreita do litoral, nas regiões do Algarve e Alentejo, numa extensão de 110 km e com uma área total de cerca de 131 000 ha. Este território foi classificado, em 1988, com o estatuto de Área de Paisagem Protegida e reclassificado, em 1995, como Parque Natural.

Com uma grande diversidade de *habitats* costeiros, esta Área Protegida foi classificada a fim de preservar a sua diversidade, traduzida na presença de uma flora enriquecida por vários endemismos e de uma fauna em que a avifauna e ictiofauna detêm um papel importante no maior parque marinho de toda a costa continental.

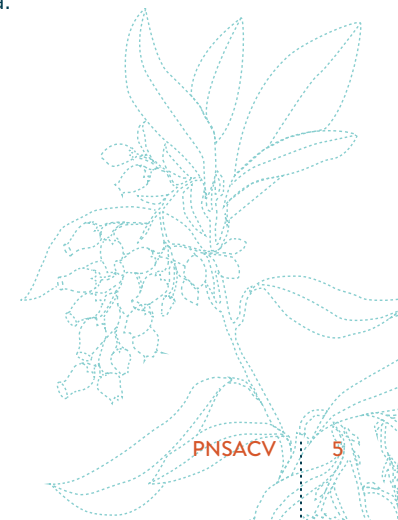
Destacam-se nele as arribas, praias, dunas, charnecas e zonas húmidas, que incluem estuários, sistemas lagunares, cursos de água, lagoas temporárias e pequenos açudes.



CONHECER O PARQUE

Este parque encontra-se no extremo sudoeste de Portugal, da Península Ibérica e da Europa. A essa sua particularidade geográfica, somou-se a ausência de bons portos naturais e a escassez de investimentos em infraestruturas de transportes, o que criou um enorme isolamento e manteve até muito tarde, nesta região, os modos de vida tradicionais.

A generalizada pobreza dos solos, frequentemente arenosos, a salsugem arrastada pelos ventos marinhos, e mesmo os assaltos de piratas que durante séculos se fizeram sentir nesta costa, criaram um território singular de baixa densidade. Nele se preservaram riquezas naturais há muito perdidas noutros pontos da costa e por vezes ainda modos de vida baseados na fraca intensidade do uso do solo, tanto na agricultura como na pecuária.



A GEOLOGIA

A **geologia** contém monumentos interessantíssimos que incluem dobras e falhas nos xistos do Carbónico, mas também calcários e arenitos de épocas mais recentes, e mesmo cobertura de areias dunares móveis dos nossos dias.

As formações de dunas móveis são formações geológicas ativas, mas são igualmente espaços onde vivem comunidades vegetais e animais muito sensíveis, e por isso devem ser protegidas.

A FLORA

A **flora** é de enorme riqueza e diversidade, existindo cerca de 1000 espécies, das quais mais de cem são endémicas, raras ou localizadas, sendo que doze delas não existem em mais nenhum local do mundo.

Entre os endemismos há, por exemplo, plantas como a *Biscutella vicentina*, a *Centaurea vicentina*, a *Diplotaxis vicentina*, a *Hyacinthoides vicentina*, o *Plantago almogravensis*, ou a *Scilla vicentina*. Outras espécies são consideradas raras, como o **samouco** *Myrica faya* - tida como sobrevivente da laurissilva, a sorveira *Sorbus domestica* ou a *Silene rothmaleri*.



Pierre-Joseph Redouté

Biscutella sempervirens subsp. *vicentina* - AC



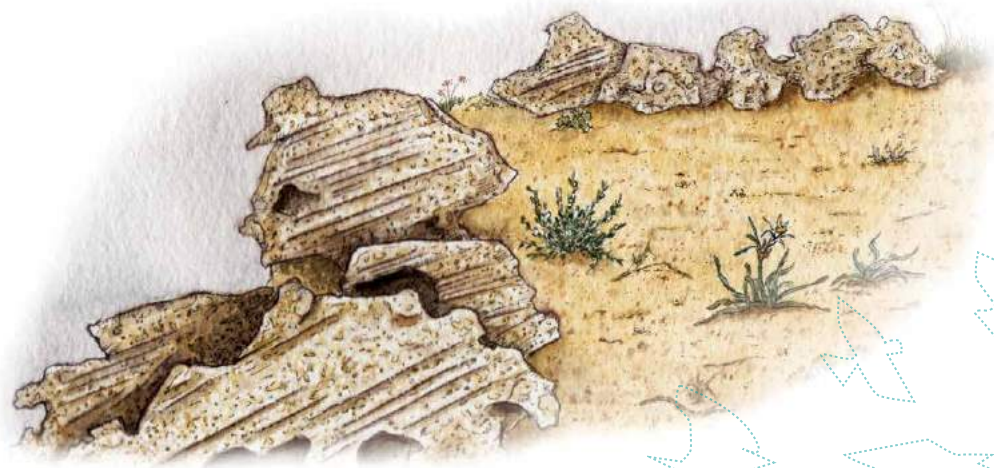
Camarinha *Corema album* - FA



Vegetação - LC

AS ARRIBAS

As **arribas** de altura variável marcam este litoral onde também se podem encontrar magníficas praias, quase sempre em pequenas baías protegidas dos ventos. Elas são espaços privilegiados de reprodução de várias espécies de aves em perigo, o que lhes confere uma grande importância para a proteção da natureza.



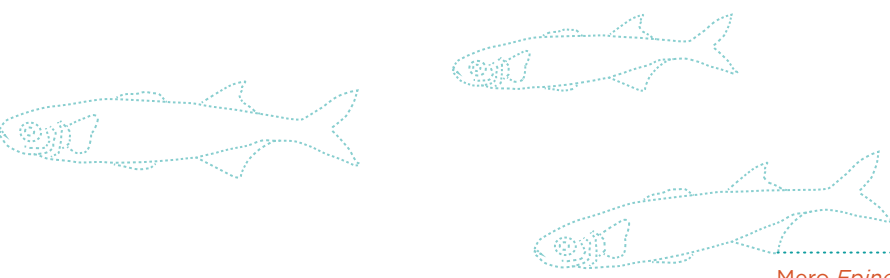
Praia do Amado - DS



Cegonha-branca *Ciconia ciconia* - FA



Arribas - JR



Mero *Epinephelus marginatus* - JR



Robalos *Dicentrarchus labrax* - JP



Serrano-alecrim *serranus cabrilla* em habitat de coral Gorgónia - JR

A ICTIOFAUNA

A **ictiofauna** é uma das riquezas do PNSACV e, na área classificada, observam-se muitas espécies de *habitat* distintos, quer a nível oceânico, quer em águas estuarinas ou de água doce. Algumas espécies têm sofrido uma grande diminuição de abundância nas últimas décadas, nomeadamente a enguia *Anguilla anguilla* e a savelha *Alosa fallax*. No que respeita às espécies da orla costeira, destacam-se o

sargo *Diplodus sargus*, o robalo *Dicentrarchus labrax*, a dourada *Sparus aurata* e o mero *Epinephelus marginatus*.

Em relação às espécies dulciaquícolas, também se destaca, nos cursos de água do PNSACV, a ocorrência de muitos endemismos regionais. As espécies mais valorizadas são a boga-do-sudoeste *Iberochondrostoma almakai*, o escalo-do-Mira *Squalius torgalensis* e a boga-portuguesa *I. lusitanicum*.



Perceves *Pollicipes pollicipes* - JP

Ouriços-do-mar-roxos *Paracentrotus lividus* - PC



Dada a importância da sua biodiversidade e variedade de *habitats*, em 2011 foi criado o Parque Marinho do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina. Algumas áreas aquáticas deste parque têm proteção acrescida, que envolve a interdição total ou parcial de algumas atividades humanas, como a pesca. A vantagem da sua criação é que, nestas áreas, os peixes e outros organismos, nomeadamente os que são pescados, podem ser mais abundantes,

maiores e reproduzir-se mais, contribuindo para a continuação das populações e a manutenção da biodiversidade. Tanto no caso dos animais com elevada mobilidade, como muitos peixes, como no de espécies fixas ou sedentárias, como muitos mariscos, estas áreas protegidas podem também contribuir para o aumento de exemplares adultos, ovos ou larvas em áreas contíguas ou próximas e, assim, alimentar atividades extrativas como as pesqueiras.

Safio *Conger conger* - JP



Agulhinha *Syngnathus acus* L. - JP

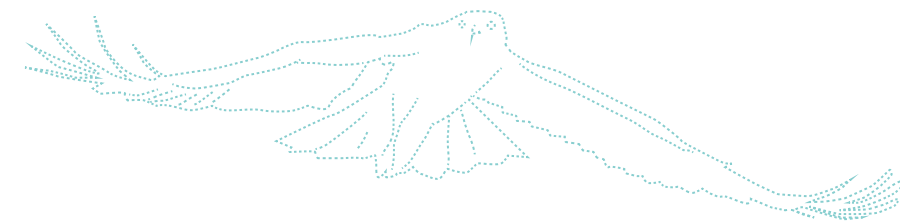


Nudibrânquio *Felimida purpurea* - JP

A AVIFAUNA

A **avifauna** é rica e diversificada em toda a área do Parque Natural. Dela se podem destacar espécies como o **corvo-marinho** *Phalacrocorax carbo*, o **falcão-peregrino** *Falco peregrinus*, a **gralha-de-bico-vermelho** *Pyrrhocorax pyrrhocorax*, a **águia-de-bonelli** *Aquila fasciata*, o **guincho** ou a **águia-pesqueira** *Pandion haliaetus*, entre muitas outras.

Este Parque Natural desempenha também um papel importante no período das passagens de aves migratórias que anualmente circulam entre a África e a Europa. Após o final do verão, é particularmente interessante a concentração de aves migratórias no extremo sudoeste, aí se juntando centenas de aves de rapina em migração para África.



Gralha-de-nuca-cinzenta *Coloeus monedula* - LC

Falcão-peregrino *Falco peregrinus* - JB



Cegonha-branca *Ciconia ciconia* - JB

Ouriço-cacheiro *Erinaceus europaeus* - FA



Lontra *Lutra lutra* - RJ

Praia da Amoreira - HR



OS MAMÍFEROS

Existe uma variedade significativa de mamíferos no Parque Natural. A **lontra** *Lutra lutra*, nesta região, vive não só nos cursos de água doce, nas charcas e nos canais de rega, como também em água salgada, pescando ao longo da costa. Existem dentro da área de Parque Natural muitas outras espécies de mamíferos selvagens, entre os quais o **texugo** *Meles meles*, o saca-rabo *Herpestes ichneumon* e a fuinha *Martes foina*.



Pegadas de lontra - FA





Varzea de Aljezur - JB

AS TRADIÇÕES

Depois de uma fase em que a cultura local foi desvalorizada, assiste-se ao retomar de algumas tradições, entre as quais a da construção em terra (taipa). As habitações assim construídas têm excelente isolamento térmico e acústico, alta durabilidade e baixíssimo impacto ambiental.

AGRICULTURA

A maioria dos solos da área norte e centro do Parque Natural é arenosa, naturalmente pobre em nutrientes e com reduzida capacidade de retenção de água, o que no passado os tornava pouco aptos para as atividades agrícolas. A área sul tem encostas de forte declive e raros campos planos e férteis próprios para a agricultura. Acresce a estas características o facto de a salsugem trazida pelos ventos marinhos dificultar o desenvolvimento de muitas culturas. Por tudo isto a agricultura tradicional nesta costa foi sobretudo usada para a subsistência de uma população pouco abundante.

A construção da barragem de Santa Clara, em 1969, e a implementação do Perímetro de

Rega do Mira veio alterar substancialmente essa antiga realidade no norte e centro do Parque Natural. Hoje, os solos arenosos são disputados para a implementação de atividades agrícolas, sobretudo destinadas à exportação e totalmente estranhas à tradição local. De facto, não só as terras leves e arenosas se adaptam bem à horticultura e produção de pequenos frutos, como não falta a água para rega, e ainda se beneficia de um clima muito ameno, com ausência de geadas no inverno e de calor extremo no verão.

Por tudo isto, a paisagem agrícola do Parque Natural incluída no perímetro de rega do Mira mudou, tendo hoje cortinas de árvores como abrigo contra os ventos marinhos, culturas em estufas e túneis e campos com plantações destinadas ao mercado das flores. Mantém-se, contudo, uma presença significativa das atividades tradicionais, em particular da cultura da batata-doce, nomeadamente da sua variedade local, a chamada “lira”, que embora de produtividade relativamente baixa, se diferencia das demais pela sua alta qualidade.



Construção em taipa - FA



Batata-doce - TV

Pastorícia - JEP

PECUÁRIA

Outra atividade tradicional que se mantém é a **pecuária**. Em tempos existiu transumância, sobretudo de ovinos que se deslocavam entre o interior e o litoral. Exploravam as charnecas arenosas da costa e os pastos, que se mantinham verdes no verão, nos muitos charcos temporários que aqui existiam. Pouco depois de meados do século XX esses movimentos milenares de gado desapareceram à medida que as antigas

charnecas incultas se valorizavam do ponto de vista agrícola.

Atualmente a produção pecuária continua, mas agora dominada por bovinos de carne criados sobretudo em regime extensivo, muito embora haja igualmente produção de bovinos para leite, e de ovinos. Mais uma vez foi a existência de água para rega que conduziu a mudanças de uso de solo e na paisagem. Hoje podem ser vistas **manadas de vacas** em campos verdes, regados em pleno verão.



Manada de vacas - HR



Sargo-veado *Diplodus cervinus* - JP

Cavalas *Scomber colias* - JC



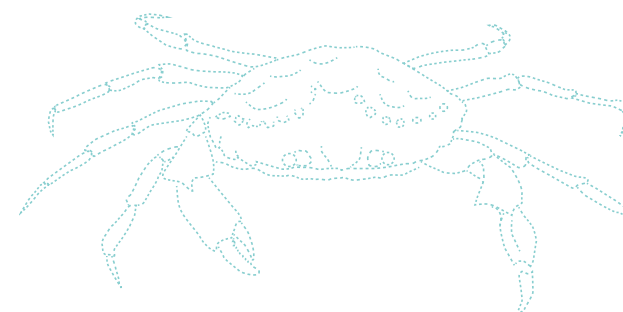
Ouriços-do-mar *Paracentrotus lividus*
(Cabo Sardão) - JC

PESCA E MARISCAGEM

A ausência de bons portos limitou sempre a atividade piscatória nesta região. Na maior parte desta costa, os abrigos naturais para os barcos dos pescadores são pequenas angras nas quais entrar ou sair é impossível se o mar não estiver calmo. Por outro lado, a baixa densidade populacional somada aos maus acessos e à ausência de uma rede de frio, impossibilitou o crescimento da atividade piscatória durante muito tempo. Tradicionalmente, pescava-se aqui a partir dos pequenos portos, em barcos de madeira a remos, e as capturas eram muito reduzidas servindo apenas para o abastecimento da população local. Outro tanto acontecia com a captura de marisco e polvos, apanhados na maré baixa e que quase só serviam para

complementar a alimentação dos locais. Na relação tradicional com o mar a população sempre foi comedida na utilização dos seus recursos e, em parte, é isso que explica a riqueza da vida marinha que chegou até aos últimos decénios do século XX.

No entanto, o mundo mudou e os recursos locais passaram a ser explorados por navios sedeados em portos distantes e por pescadores de outras paragens. O mercado para cobiçados mariscos como o “percebe” tornou-se irresistível. Foi assim necessário limitar as capturas e defender a costa com vista à proteção e recuperação dos seus recursos naturais. Hoje, continua-se a pescar e a apanhar marisco, mas com normas, e tanto o peixe como o marisco continuam a ter uma qualidade excecional.



TURISMO

Se é verdade que o mundo mudou muito nos últimos decénios, essa mudança ainda é mais evidente em áreas muito periféricas e isoladas da Europa, como no caso da Costa Vicentina. Hoje, o isolamento de outros tempos é apenas uma lembrança distante, porque tanto a chegada de imigrantes de todos os cantos do mundo, como a de turistas fascinados pelas belezas da região, pela genuinidade e hospitalidade da população local, são marcas bem evidentes neste Parque Natural, onde o turismo passou a ter uma relevância económica que seria inimaginável no passado.

Além das gentes e das paisagens, quem vem de fora aprecia o ainda pouco humanizado aspeto da costa, que alguns classificam de “selvagem”, mas também a gastronomia de base tradicional, valorizada pela qualidade dos produtos usados na sua confeção, a fauna, a flora nativa e a geologia e, claro, a qualidade das praias desta região, que, com a sua areia branca e água cristalina, são também um dos seus motivos de atração turística.



Praia do Amado - HR



Surf, Cordoama - HR



PERCURSOS

PERCURSO LONGO DE AUTOMÓVEL

Esta é uma rota para quem queira conhecer a costa ocidental do Parque Natural em toda a sua extensão e nas suas mais diversas vertentes, desde as paisagens e as suas gentes, aos espaços urbanos, à fauna e flora.

Depois de deixar as águas tranquilas de São Torpes, encontram-se as praias abrigadas por falésias de Porto Covo e, um pouco mais adiante, a ilha do Pessegueiro e as suas fortalezas, construídas para proteção da costa, da pirataria no século XVII. Seguindo para sul, já na região de Vila Nova de Milfontes, é igualmente possível usufruir de algumas das que têm sido consideradas entre as melhores praias do país. A foz do rio Mira, vista do farol ou mesmo da ponte, será certamente imagem que não se esquece. Toda a costa ocidental é rica em praias: Almogrove, Zambujeira do Mar, Odeceixe, Amoreira, Arrifana, Carrapateira, Amado, Castelejo, entre muitas outras, oferecem areais de exceção banhados por águas tépidas e límpidas.

Ponto de partida: praia de São Torpes/Sines (Alentejo)

Chegada: Sagres/Vila do Bispo (Algarve)

Extensão: 180 km **Duração média:** 3 dias

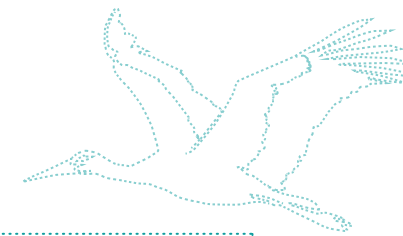
Apoios: ao longo do percurso, as principais localidades onde se pode obter serviços de hotelaria, alojamento e restauração são Porto Covo, Vila Nova de Milfontes, Almogrove, Zambujeira do Mar, São Teotónio (Alentejo), Odeceixe, Aljezur, Arrifana e Sagres (Algarve).



Para além das praias, as falésias imponentes, entre o Cabo Sardão e Sagres estão repletas de vida selvagem rara, que encontra aqui um refúgio seguro: há lontras a pescar no mar, há corvos-marinhos e falcões-peregrinos a reproduzir nas falésias, há plantas que só se encontram neste canto do mundo... Às paisagens únicas junta-se uma gastronomia com produtos da terra e do mar da mais alta qualidade, e sobretudo gente com uma cultura antiga, que sabe receber e que sabe conviver com a natureza, poupando-a a muita da degradação do mundo moderno.

Os cabos de Sagres e de São Vicente, constituídos por massas gigantescas de rocha calcária, são de visita obrigatória e ganham especial interesse no início do outono quando ali se juntam centenas ou milhares de aves migratórias em passagem para África, fazendo as delícias dos ornitólogos.

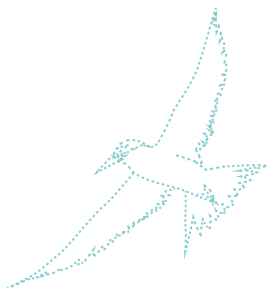
Quem pretenda seguir um roteiro para automóvel de três dias, tem na “Rota das areias de São Torpes às alturas de Sagres” uma ótima opção.



Cabo de São Vicente - DS e NA



Centaurea vicentina - AC



Foz do rio Mira (Alentejo) - FA



Castelo de Aljezur - DS



Águia-pesqueira *Pandion haliaetus* - AG



PERCURSO CURTO DE AUTOMÓVEL

Quem não disponha de tempo senão para um passeio rápido de automóvel pode ficar a conhecer alguns dos principais pontos de interesse da costa dos concelhos de Odemira e Aljezur gastando pouco mais de duas horas. A não perder estão locais como a **foz do rio Mira**, em Vila Nova de Milfontes, com as suas praias magníficas, onde se pode ser surpreendido pela manhã com a existência de pegadas de lontra no areal, ou pelo voo discreto de um **falcão-peregrino** entre o areal e o rio. Pouco mais adiante está a praia do Almogrove, marginada por grandes dunas, onde um passeio até ao pequeno porto da Lapa de Pombas permite observar aspetos interessantíssimos da geologia dos xistos. Viajando para sul, é digno de paragem o **cabo Sardão**. Junto ao farol, as falésias imponentes albergam ninhos de cegonha branca. A nidificação desta espécie nas falésias rochosas é uma situação única a nível mundial e que se pode ainda encontrar ao longo desta costa. Em Odeceixe, tanto a povoação como a praia são de uma serenidade tranquila que apela ao visitante para que volte com mais tempo. Em Aljezur deve visitar-se ao menos o **castelo**, mas não se deve perder igualmente as praias deslumbrantes da **Arrifana** e do **Monte Clérigo**.

Ponto de partida: Vila Nova de Milfontes/Odemira (Alentejo)

Chegada: Arrifana/Aljezur (Algarve)

Extensão: 93 km

Duração média: 2 horas

Apoios: serviços de restauração e/ou hotelaria disponíveis em Vila Nova de Milfontes, Almogrove, Zambujeira do Mar, São Teotónio (Alentejo), Odeceixe, Aljezur, Monte Clérigo e Arrifana (Algarve).





PERCURSOS ROTA VICENTINA

A **Associação Rota Vicentina**, criou um conjunto de trilhos de grande interesse e potencial para a fruição turística deste território.

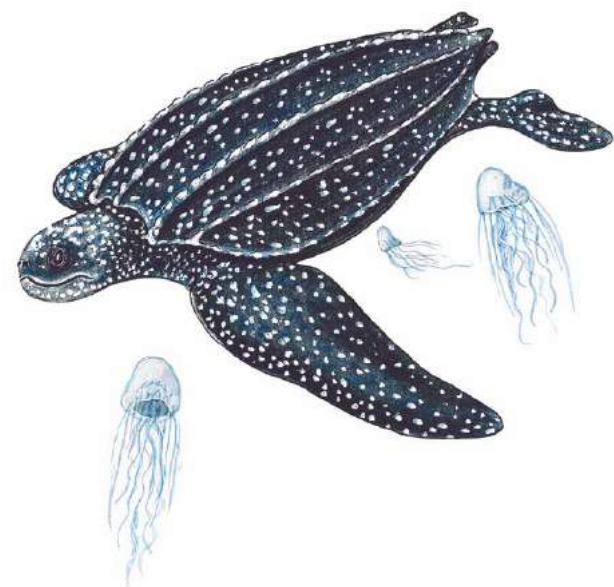
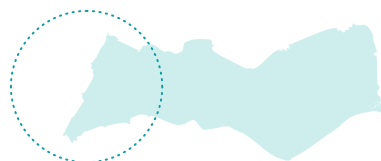
Além do “**Trilho dos Pescadores**”, que percorre grande parte do Parque Natural muito próximo da costa, existe também o “**Caminho Histórico**” que se desenvolve um pouco mais pelo interior, mas que por vezes também entra no território deste Parque.

Existem ainda, ao longo de toda a costa ocidental deste Parque Natural, **vários percursos** mais

curtos com graus de dificuldade diversos, que permitem usufruir da natureza nesta área protegida e na região envolvente. São percursos pedestres circulares, criados e mantidos pela Associação Rota Vicentina, que têm início e fim no mesmo ponto e são ideais para quem viaja de automóvel e pretende fazer um percurso a pé para conhecer melhor a região. De facto, há sensações, cheiros, sons, imagens, sorrisos, que só a pé se conseguem, e por isso os percursos circulares são uma forma saudável e amiga do ambiente de conhecer um espaço com maior profundidade.



Mais informação sobre estes percursos pode ser consultada na página da Associação Rota Vicentina em: <https://rotavicentina.com/>



Ilha do Pessegueiro (Alentejo) - JB



Praia da Ponta Ruiva - DS



Abelho (Merops apiaster) - AG



Forte do Beliche - DS

PONTOS DE MAIOR INTERESSE:

Foz do Mira, Almogrove, Cabo Sardão, Zambujeira do Mar (Alentejo), praia de Odeceixe, Aljezur, Monte Clérigo e Arrifana (Algarve).

Não será difícil encontrar motivos para visitar uma das mais bem conservadas costas da Europa que se estende por mais de cem quilómetros. No entanto, enquanto muitas vezes o interesse turístico de uma região está nas marcas da atividade humana, como as construções magníficas, os locais de culto, os museus recheados de arte, os castelos ou os palácios sumptuosos, neste caso, a maior riqueza encontra-se na própria natureza e no

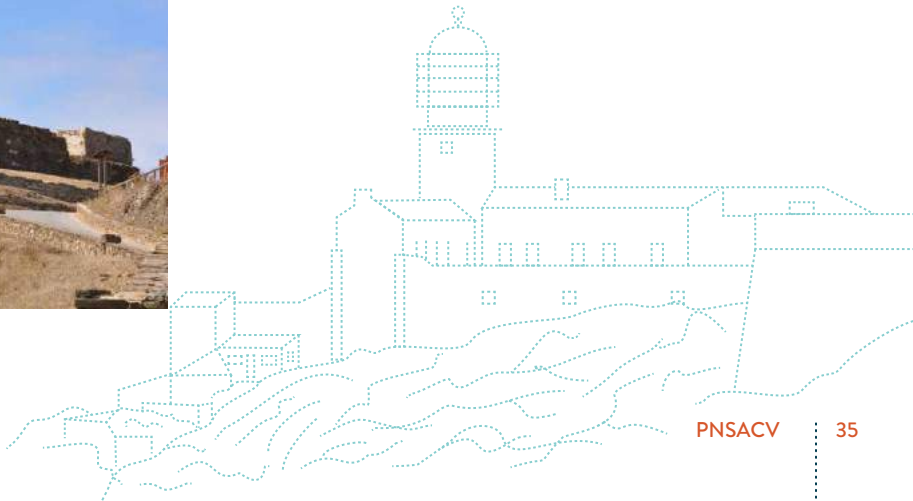
caráter intocado e puro que ainda mantém.

Pode dizer-se, por exemplo, que as praias da região são, sem exceção, extraordinárias, que as imponentes falésias que muitas vezes as envolvem são inesquecíveis, tal como a beleza das dunas.

Do muito que há para conhecer, são pontos de visita obrigatória Sagres, o Cabo de S. Vicente, o Cabo Sardão e o Pontal da Carrapateira. Conhecer as povoações desta costa é igualmente uma experiência aliciante, sobretudo se realizada fora das épocas de maior afluência turística, aproveitando a tranquilidade característica deste território.



Castelo de Aljezur - RTA





Quem aprecia a natureza e a vida selvagem pode aproveitar bem qualquer passeio por este Parque Natural, e sem dificuldade poderá observar uma grande diversidade de espécies animais, com destaque para aves de rapina como o falcão-peregrino, ou observar os ninhos de cegonha-branca

construídos nas falésias marinhas. Uma visita no final do verão pode permitir observar centenas de aves em migração que por aqui passam e frequentemente se detêm na área do extremo sudoeste do Parque. Esse é um espetáculo raro e a não perder pelos apaixonados da observação de aves.



Mocho-galego *Athene noctua* - AG



Picanço-real *Lanius meridionalis* - AG



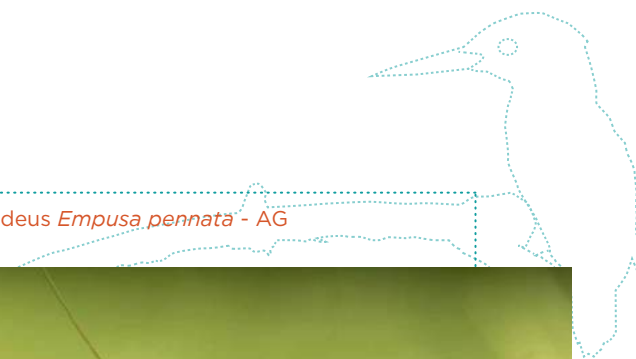
Toutinegra-do-mato *Sylvia undata* - AG



Gaivota-de-Audouin *Larus audouinii* - AG



Louva-a-deus *Empusa pennata* - AG





Quem procura no contacto com a natureza a sua energia para retemperar as forças e melhorar a saúde, deve ser o primeiro a ajudar a proteger esta mesma natureza. Por isso tenha sempre o cuidado de não degradar o ambiente neste recanto do mundo, e cumpra cuidadosamente as melhores normas de visitação das áreas protegidas, e não esqueça, da visita ao nosso parque natural:

LEVE APENAS BOAS RECORDAÇÕES E FOTOGRAFIAS



DEIXE APENAS PEGADAS E SAUDADES



CAMINHE PELOS TRILHOS EXISTENTES



NÃO COLHA PLANTAS



NÃO PERTURBE OS ANIMAIS



NÃO FUME NEM FAÇA FOGO



COLOQUE O LIXO NOS RECIPIENTES PRÓPRIOS



CONSULTE O CÓDIGO DE CONDUTA E
BOAS PRÁTICAS DOS VISITANTES DAS ÁREAS PROTEGIDAS



(em: <https://www.icnf.pt/api/file/doc/dec9fe218d76ab5f>)

FICHA TÉCNICA:

Contactos da sede do Parque Natural do
Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina:
Rua Serpa Pinto, n.º 32 - 7630-174 ODEMIRA
Telefone: (351) 283 322 735
E-mail: pnsacv@icnf.pt
www.icnf.pt

EDIÇÃO E PROPRIEDADE:

Região de Turismo do Algarve (RTA)
turismoalgarve@turismoalgarve.pt
www.visitalgarve.pt

Sede: Av. 5 de Outubro, 18
8000-076 Faro, Algarve, Portugal
Telefone: (+351) 289 800 400
Fax: (+351) 289 800 489

COORDENAÇÃO EDITORIAL:

Área de Comunicação e Imagem (RTA)
marketing@turismoalgarve.pt
Texto: Fernando Almeida e José Baptista
Revisão de Texto: Área de Comunicação e Imagem (RTA)
Fotografias: (HR) Hélio Ramos, (DS) David Santos, (JR) João Rodrigues, (LC) Luís da Cruz, (FA) Fernando Almeida, (JP) Joaquim Parrinha, (JC) João Castro, (JB) José Baptista, (TV) Telma Veríssimo, (JEP) João Eduardo Pinto, (AC) Ana Cabrita, (AG) Agostinho Gomes, (RJ) Rui Jorge e (PC) Paula Coelho
Fotografia capa: Ana Cabrita
Fotografia contra capa: David Santos
Ilustrações: Ana Paula Gaspar
Conceção Gráfica: Bloco D, Design e Comunicação, Lda.
Impressão: Multiponto, SA
Tiragem: 2550 exemplares
Distribuição: gratuita
Depósito Legal: 482584/21
1.ª edição 2021

Promotor



Apoio



Parceiros



www.visitalgarve.pt

PT/2021

