

Projeto Eco-Trilho Eco-Escolas | ABAE

➤ DEFINIÇÕES BÁSICAS DO ECO-TRILHO

- **Nome:** *Physis* (φύσις) =natureza
- **Slogan:** “Pegar e Andar”
- **Tipo:** Linear
- **Extensão:** 9,61km
- **Duração:** 4h 30m
- **Nº de postos/estações/ paragens:** 5
- **Tema do trilho:** Lagos Sustentável
- **Tema das Estações:** Zawaia, Descobrimentos, Sophia de Mello Breyner, Porto Mós e Bússola
- **Dificuldade:** Moderada
- **Autores:** Soraia Ribeiro e Ana Duarte



Ilustração 1- Logótipo do Trilho

1. Sinalética intuitiva para fazer todo o percurso nos dois sentidos.
2. Não recomendado a pessoas com vertigens ou medo de alturas.
3. Para fazer exclusivamente a pé!
4. Número máximo de 12 pessoas por grupo.
5. Época Aconselhada: **Setembro a Junho**
6. Uma vez que este trilho consiste numa atividade sustentável, recomenda-se que os participantes não coloquem lixo fora do devido lugar e que se possível pratiquem a recolha de lixo que encontrem durante o percurso.



Ilustração 2: Sinalética do Trilho Physis

Trata-se de um *single track* percorrível apenas a pé, ao longo das falésias, com muita areia e por isso mais exigente do ponto de vista físico.

Um desafio ao contacto permanente com o vento do mar, à rudeza da paisagem costeira e à presença de uma natureza selvagem e persistente.

muito antes de chegarem turistas de todo o mundo à procura de sol e praia, saíram os portugueses à descoberta do mundo.

➤ PRINCIPAIS PONTOS DE INTERESSE- DESCRIÇÃO

Principais pontos de interesse ambiental:

- 1. Praia do Porto Mós:** A praia nasce num vale amplo e aberto, formando um extenso areal enquadrado nas extremas por arribas altas. Do Miradouro da Atalaia, situado no topo da arriba a poente, a paisagem é soberba, avistando-se a linha de costa até Sagres. Para poente dominam os cinzentos-claros, as arribas são talhadas em margas (calcários com elevado teor de argila) muito laminadas e sustidas em equilíbrios precários. Na época húmida acumula-se na base da arriba espessa camada de argila, a qual os locais dizem possuir propriedades medicinais. Na face da arriba crescem plantas bem adaptadas à salsugem como a salgadeira, a barrilha e a valverde-dos-sapais, ou caniços nos locais que evidenciam escorrências de água. Para nascente as arribas exibem tons ocre, muito quentes, e avistam-se já as formações rochosas que configuram a Ponta da Piedade. Apesar da proximidade com a cidade de Lagos, o areal possui troços muito tranquilos, sobretudo nas extremas da praia.
- 2. Ponta da Piedade (Miradouro e Farol):** A Ponta da Piedade é um acidente geográfico, que constitui um dos cartões de visita à cidade, uma vez que se distingue pela sua beleza singular e pelo vasto património histórico, paisagístico e geológico que possui. O Farol da Ponta da Piedade é uma estrutura de apoio à navegação costeira que foi

inaugurado a 1 de Julho de 1913, no local da antiga Ermida de Nossa Senhora da Piedade, construída no século XVI.

- 3. Trilho dos pescadores (etapa até à luz):** A poente da Praia da Luz, na Ponta da Calheta, camadas de arenito apresentam fósseis de um pequeno caracol marinho – *Nerinea algarbiensis*. Mais abaixo, as rochas sujeitas à maré mostram uma interessante rede de fraturas e cavidades escavadas na rocha: são as marmitas-de-gigantes.

Principais pontos de interesse social:

- 1. Avenida dos Descobrimentos:** é a avenida mais emblemática da cidade. Constitui um dos pontos turísticos, permitindo aos seus visitantes e munícipes a fruição da singular beleza ribeirinha, passeios relaxantes e de lazer.
- 2. Mercado Municipal:** Situado na avenida marginal, o antigo mercado de Lagos constitui uma das atrações da cidade. No piso térreo mantém as suas funções tradicionais: venda de peixe, hortaliças, frutas, entre outros produtos frescos, ficando repleto de cor e animação durante as manhãs. Por sua vez, o piso superior é composto por um miradouro com vista sobre a cidade e a baía, e por um restaurante. Nas escadas, encontra-se um painel com um poema famoso de Sophia de Mello Breyner, que tanto gostava de Lagos.

Principais pontos de interesse cultural:

- 1. Arco de São Gonçalo/ Muralhas/ Castelo:** O arco de São Gonçalo assinala o local do seu nascimento em 1360. O oratório foi construído nos anos 40 a fim de eternizar a memória do Santo. Por sua vez, o Castelo de Lagos é um monumento histórico e militar, constituído por umas extensas muralhas com origens do tempo romano, tendo sido posteriormente remodelado pelos árabes. Este tinha como finalidade a defesa da cidade e da baía, cooperando com outras fortificações, nomeadamente o Forte da Ponta da Bandeira e o Forte da Meia Praia.
- 2. Miradouro do Sítio do Chão Queimado:** junto da Praia da Batata, este miradouro constituído pela típica calçada portuguesa oferece uma agradável vista panorâmica de Portimão e da Marina de Lagos. Aqui situa-se o monumento dedicado ao santo

padroeiro da cidade, São Gonçalo. Este era venerado sobretudo pelos pescadores do Algarve, a fim de obterem proteção enquanto se encontravam no mar.

3. LAC - Laboratório de Atividades Criativas: é uma Associação Cultural sem fins lucrativos, criada em 1995 por um conjunto de diversos artistas, cujo principal objetivo era dinamizar e promover a criação artística na região, mas também refuncionalizar um espaço desativado- a antiga cadeia de Lagos. Atualmente, revela uma dicotomia interessante de prisão vs criatividade, uma vez que se tornou num espaço de criação. As antigas celas são agora espaços de ateliê para artistas.

4. Praça do Infante Dom Henrique- Esta é a principal praça da cidade e é constituída por diversos elementos culturais importantes, nomeadamente:

- a **Estátua do Infante Dom Henrique**. Uma obra da autoria do escultor Leopoldo de Almeida, que fora inaugurada em 1960. Esta visa immortalizar a figura do Infante, mais conhecido como “O Navegador”, e a sua estadia em Lagos, onde terá dirigido a fase inicial dos Descobrimentos Portugueses.
- a **Igreja de Santa Maria** foi edificada no século XVI como igreja da misericórdia, todavia após o terramoto de 1755 foi instituída igreja paroquial. Este edifício religioso é composto por uma única nave com um portal principal de estilo renascentista, sendo este formado por duas colunas dóricas ladeadas pelas figuras de São Pedro e São Paulo. No seu interior, pode-se observar as figuras de Nossa Senhora da Assunção, de São Gonçalo (o padroeiro), de Nossa Senhora do Carmo e de Nossa Senhora da Piedade, todas de estilo rococó, tal como as imagens do Senhor crucificado.
- e o **Mercado dos Escravos**, que constitui um dos mais importantes edifícios históricos da cidade, não só pela sua arquitetura mas também pela sua ligação aos Descobrimentos e pelo seu simbolismo ao local de venda de escravos. Em meados do século XV chegaram a Lagos os primeiros escravos africanos, tendo por isso iniciado a comercialização dos mesmos tornando-se o mercado mais importante da Europa. Assim, o visitante terá a oportunidade de observar este capítulo lamentável da história portuguesa.

➤ DESCRIÇÃO DO PERCURSO- ESTAÇÕES- ATIVIDADES

O Eco-Trilho Physis é composto por 5 estações, as quais terão enfoques distintos, nomeadamente: sustentabilidade, cultura geral, entretenimento,

Sugere-se que o percurso inicie no Laboratório de Atividades Criativas (LAC) em direção à Avenida dos Descobrimentos, na qual poderão fruir de uma magnífica paisagem ribeirinha. Posteriormente, devem dirigir-se à Praça do Infante Dom Henrique, onde se realizará a primeira paragem que incidirá numa vertente histórica- “Zawaia”, pois foi o segundo nome dado à cidade. Esta é a principal praça da cidade e é composta por diversos elementos culturais importantes, nomeadamente: o Mercado dos Escravos, a Igreja de Santa Maria e a Estátua do Infante Dom Henrique.

Nesta primeira paragem, existem três sugestões de atividades, são elas:

- um **quiz**. Para a execução desta atividade, os participantes devem "ler" o QR Code, que os direcionará a um quiz cultural e interativo. Após ler o QR Code, será fornecido um código para os outros participantes jogarem. É necessário pelo menos 2 jogadores.
- uma **exposição permanente**, em parceria com o Mercado dos Escravos. Os participantes residentes em Lagos a entrada é gratuita com a apresentação de comprovativo de morada. Por sua vez, Os participantes estrangeiros deverão inscrever-se de forma gratuita na plataforma online, onde receberão um código promocional, que devem apresentar na entrada da exposição.
- e **cinema ao ar livre**. Esta atividade terá como parceira a Câmara Municipal de Lagos, que disponibilizará todos os equipamentos necessários. Existirão também barraquinhas de comeres e beberes. **ESTA ATIVIDADE OCORRERÁ APENAS NA ÉPOCA DE VERÃO!** Poderá desfrutar de uma sessão de cinema diferente do habitual, apenas necessita de boa disposição!

Após a realização da primeira paragem, devem continuar o percurso em direção ao Forte da Ponta da Bandeira, uma fortificação que vigia a entrada deste importante porto, onde

se iniciou a aventura dos Descobrimentos Portugueses e posteriormente para o Miradouro do Sítio do Chão Queimado, onde se realizará a segunda paragem, poderá usufruir do miradouro e apreciar a vasta vista que lhe oferece, bem como apreciar a Estátua de São Gonçalo, o Santo Padroeiro de Lagos. Esta designa-se por “Descobrimentos”, devido ao facto histórico referido anteriormente.

Sugere-se a realização de uma atividade, sazonal:

- uma atividade relacionada com a sustentabilidade, cujo objetivo é os participantes refletirem acerca das suas atitudes e do impacto que essas têm no meio ambiente, como por exemplo: analisar a sua pegada ecológica e a importância da reciclagem.

Seguindo o caminho, deverá continuar o percurso em direção ao empreendimento turístico Iberlagos onde encontrará um caminho específico, e sinalizado, para a praia da Dona Ana, umas das muitas belezas naturais que a nossa cidade tem orgulho de possuir. Poderá observar a beleza desta praia através do seu miradouro e, logo após, deverá subir a rua até à Ponta da Piedade. Este pedaço do percurso será apenas ao pé da estrada pelo longo caminho até avistar o tão famoso farol da Ponta da Piedade.

Chegará a um dos locais mais icónicos e turísticos da cidade, a Ponta da Piedade, onde o relevo cárstico é fantástico, formando arcos, farilhões e grutas que a água de escorrência vai desenhando por uma dissolução do calcário. Nesta saliência rochosa já existiram templos, uma ermida cristã, uma fortificação para defesa e finalmente um farol, cuja construção data 1913. Aqui realizar-se-á a terceira estação, denominada “Sophia de Mello Breyner”, que fora uma pessoa bastante importante e fortemente ligada a Lagos.

Nesta estação sugere-se as seguintes atividades:

- observar a fauna e a flora presente no local, fechar os olhos e ouvir o que de magnífico a natureza nos pode proporcionar. Irá ouvir sons singulares! Se possível, registe esses momentos com a sua câmara;

- concurso: e porque partilhar a nossa arte também é interessante, convidamo-lo a partilhar esse registo fotográfico na rede social do Instagram. Basta identificar-nos e estará a participar no concurso de fotografia.

A quarta estação fica situada na Praia do Porto Mós, também ela assim denominada. Esta praia acessível nasce num vale amplo e aberto, formando um extenso areal constituído por grandes arribas, que são talhadas em marga, isto é, calcário com elevado teor em argila. Pretende-se sobretudo que se observe a beleza paisagística, mas também a fauna e flora, uma vez que na face da arriba crescem diversas plantas, como a salgadeira, a barrilha e a valverde-dos-sapais ou os caniços.

Nesta paragem, sugere-se a realização de duas atividades:

1. um **picnic**. Já pensou em realizar este trilho com a sua cara metade ou com os seus amigos e poderem desfrutar de um belo picnic na praia? Basta inscrever-se na nossa plataforma e dar-lhe-emos um código promocional para poder adquirir o seu cestinho. Aproveite o momento e faça boas memórias!
2. um **passeio a beira mar**. O mar trás diversos benefícios mas o maior é talvez a limpeza da alma e a leveza com que nos deixa. Dê um passeio à beira mar, ouça o som das ondas a rebentarem na areia dourada e deslumbre-se pelos detalhes singulares da praia. Poderá ainda fazer máscaras de argila, a qual os locais dizem ter propriedades medicinais, que a natureza fornece através das rochas!

A última paragem encontra-se situada na Praia da Luz e é denominada por "Bússola", uma vez que este é um instrumento de navegação (associado aos Descobrimentos) e de orientação (associado à atividade sugerida). Aqui poderá observar camadas de arenito que apresentam fósseis de um pequeno caracol marinho- *Nerinea algarbiensis*.

As linhas desta camada indicam as correntes marinhas e a posição da linha da costa há mais de 100 milhões de anos. Mais abaixo, as rochas, sujeitas à maré, apresentam fraturas e cavidades escavadas, são as marmitas-de-gigante.

Aqui sugere-se uma atividade de orientação, onde os envolvidos terão que, com a ajuda de um mapa fornecido no site e bússola, disponível nos telemóveis, chegar ao último ponto do trilho. Esperamos que tenha gostado e que volte a realizar o Trilho Physis!

➤ **PROMOÇÃO E DIVULGAÇÃO DO TRILHO**

1. **Página de instagram:** @trilho.physis_aejd
2. **Site:** <https://trilho-physis.webnode.pt/>
3. **Folheto promocional (A4):**

- https://www.canva.com/design/DAEVGxjj2DY/JbWQvRNzG6UeofQnQWugMg/view?utm_content=DAEVGxjj2DY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton
- 4. Flyer: https://www.canva.com/design/DAESqNWGar8/jencdgUqTz1EjSSOCFkKmQ/view?utm_content=DAESqNWGar8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton
- 5. Trilho Wikiloc:
 - <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/eco-escolas-eco-trilho-juliodantas-63631821#lb-embed>
- 6. QR Code do Trilho:



- 7. Perfil instagram: [Eco-Trilho Physis \(@trilho.physis aejd\) • fotos e vídeos do Instagram](#)