



Escola Superior  
de Enfermagem  
de Lisboa

**ECO-TRILHO**  
**Parque José Gomes Ferreira**  
**20 DE ABRIL DE 2024**  
**10.30h**



**Eco-Escolas**



**ALVALADE**  
junta de freguesia



# Índice

- **Introdução**
- **Objetivos**
- **Estações:**
  - 1) Porta principal de entrada no parque
  - 2) Parque infantil
  - 3) Bar e cafetaria
  - 4) Miradouro
  - 5) Parque das merendas
  - 6) Bebedouro
- **Síntese**





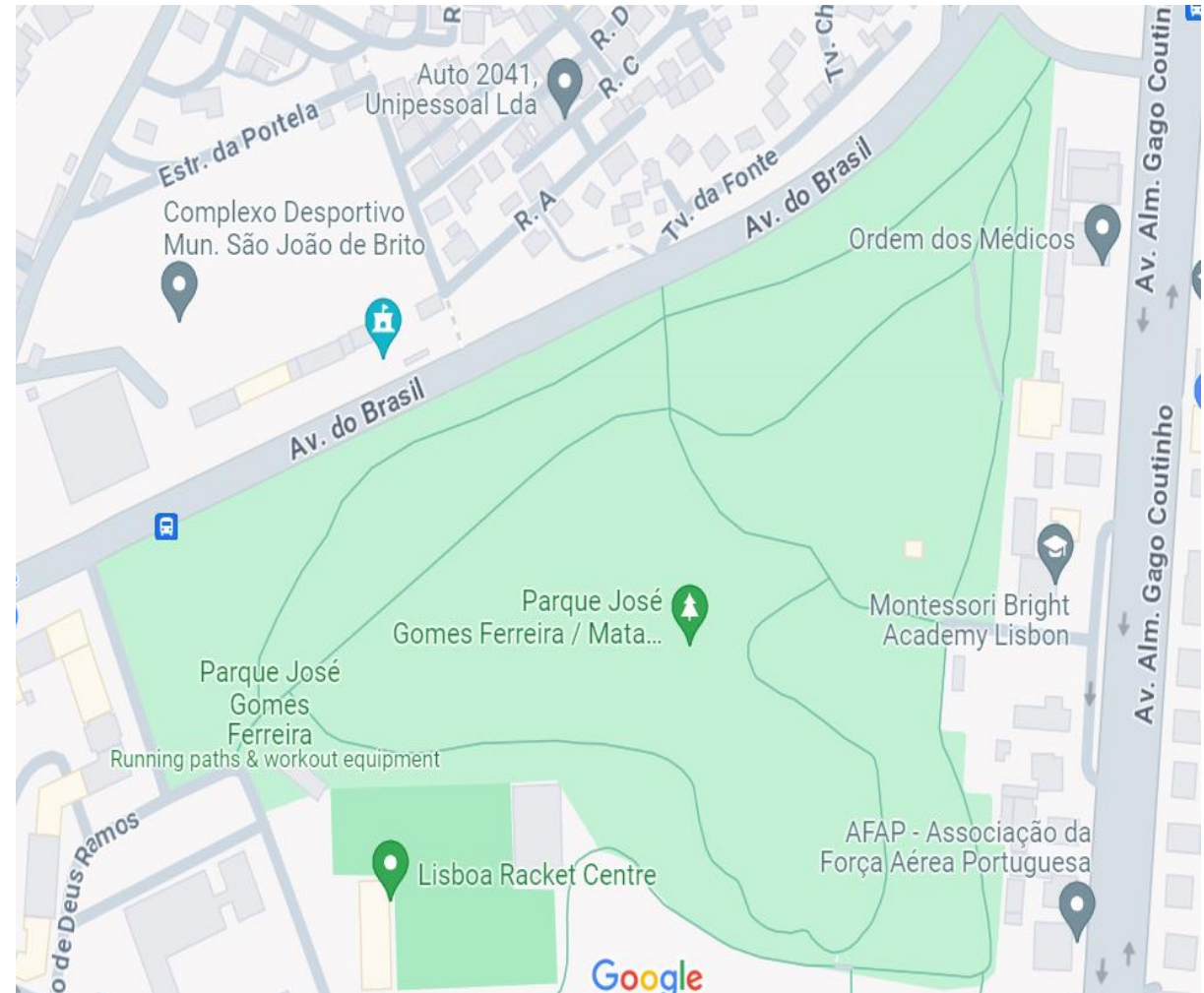
# Introdução ao trilho pela mata de Alvalade

## Localização

No dia 20 de abril pelas 10h30 decorreu um trilho promovido pelo Conselho da **Eco escola** da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, no parque José Gomes Ferreira.

Situado na freguesia de Alvalade no triângulo formado por duas Avenidas: do Brasil e a Almirante Gago Coutinho, tendo como ponto de encontro destes dois eixos a rotunda do relógio.

Pela sua localização e características é um excelente local de lazer e convívio.



# Introdução ao trilho pela mata de Alvalade

## Caraterísticas

O parque tem várias entradas, a visita começou na entrada da Rua Alferes Malheiro ao lado do Lisboa Racket Center e teve a duração de cerca de 1h30m.

A área do parque é cerca de 11 hectares.

Permite vários percursos pedestres, com um circuito de manutenção de cerca de 6 km.

A elevação é cerca de 40 m e classificada com dificuldade fácil.

Entrada é livre e está aberto 24h por dia.





## Objetivos do ecotrilho

Conhecer o circuito do Ecotrilho Eco-Escola ESEL do Parque José Gomes Ferreira.

Promover a prática de atividade física em contato com a natureza.

Proporcionar um momento de convívio num espaço recreativo da freguesia de Alvalade.

Conhecer a biodiversidade do parque.



Parque José Gomes Ferreira



# Estação 1

## Porta principal de entrada no parque

À mata de Alvalade foi dado o nome de Parque José Gomes Ferreira em homenagem ao escritor e poeta (1900-1985).

Em 1951 a mata foi objeto de arranjo pelo projeto do arquiteto paisagista Gonçalo Ribeiro Telles e na década seguinte por Sousa da Câmara, como espaço de preservação do habitat das várias espécies e da fitossociologia que daí advém.

A mata constitui um exemplo de análise das aptidões do lugar, quer topográficas, quer edáficas e quer geológicas.





## Estação 1

### Porta principal de entrada no parque

Junto a porta de entrada o visitante tem várias informações sobre o percurso e os recursos do parque.

Este parque tem dois parques de merendas, um parque infantil, um bar com esplanada e um miradouro;

O circuito dispõem de vários tipos de barras: paralelas, de suspensão, de equilíbrio, de flexões, de escalada; pranchas abdominais e de equilíbrio; trapézio e escada em suspensão, devidamente assinalados no mapa.



## Estação 2

### Parque infantil

Com acesso privilegiado pela porta junto à rotunda do relógio podemos observar o parque infantil, um espaço de lazer para as famílias, com crianças





# Estação 3

## Bar e cafetaria

- No bar com esplanada e música, podemos desfrutar de alimentos e bebidas.
- O espaço convida a um momento de relaxamento onde podemos observar o património natural: fauna e flora.
- A fauna é constituída essencialmente por insetos e aves.





# Fauna da Mata

## Principais Aves:

Melro

Gaio

Pintassilgo

Pardal

Tordo

Pisco e outros



Melro



Gaio



Pintassilgo



Pardal



inseto Joaninha



Tordo



Pisco



# Estação 4

## Miradouro

O miradouro, ponto mais elevado do parque, permite a observação da biodiversidade e dos bairros envolventes.

A mata teve origem em terrenos que foram antigas quintas, como a Quinta de Alvalade, Charca e Narigão.

A mata é composta por uma zona arborizada, com vegetação nativa, com um estrato arbustivo bem desenvolvidos e uma clareira na zona de vale.

Nesta estação observaram-se várias espécies de flora.





# Flora da Mata

## Árvores mais comuns



- Pinheiro manso
- Cedro do Buçaco
- Sobreiro
- Cipreste
- Oliveira
- Choupo branco
- Olaia e outros





# Estação 5

## Parque das merendas

O parque dispõe de dois parques de merendas numa área paralela à avenida do Brasil e outro no centro do parque.

São espaço de lazer e de convívio de familiares, amigos e grupos desportivos que partilham refeições em comum ao ar livre.



# Estação 6

## Bebedouro

O parque tem vários locais onde se pode beber água, destacamos no final do percurso, próximo da porta de saída, um bebedouro que permite aos transeuntes hidratarem-se e repor os líquidos perdidos





# Síntese

O parque de Alvalade, criado no século XX é dotado de equipamentos de lazer, recreio e desporto ao dispor da população durante 24 h por dia e todos os dias do ano.

É um espaço agradável, muito arborizado, com vários locais para merendas, e muito espaço para passear e praticar desporto, a pé ou de bicicleta, podendo ou não usar equipamentos fixos instalados ao longo do circuito.

Pela acessibilidade, gratuidade e características é um recurso da comunidade, recomendado para pessoas de todas as idades.

