

JUNTOS PELA NOSSA COSTA!

Concurso Eco-Escolas

Vem fazer a diferença!
Participa na recolha de lixo na
nossa costa e ajuda a proteger
a natureza para um futuro
mais sustentável.

O NOSSO DESAFIO!



PROTEGER

A nossa costa é casa
de muitas espécies.
Vamos preservá-la!



AGIR

Pequenas ações,
grandes mudanças.
Todos contam!



SENSIBILIZAR

Aprende, partilha e inspira
os outros. O planeta
agradece!



DIA DA AÇÃO
19/05/2026

ORGANIZAÇÃO
TCPT.IAT 25.28

**FAZ PARTE DA
SOLUÇÃO!**
O MAR COMEÇA EM NÓS.



Casal do
Salgado

Recolha de lixo -
Coastwatch

Serra da
Pescaria

Estação 1
Casal do
Morgado

Estação 2
Q.ta de
São Gião

Estação 3

PERCURSO DA AÇÃO



INÍCIO

Junto à R. do Mar



ESTAÇÃO 1

Casal do Morgado



ESTAÇÃO 2

Q.ta de São Gião



ESTAÇÃO 3



FINAL

Casal do Salgado

RECOLHA DE LIXO

COASTWATCH



Leva luvas, água
e boa disposição!

Tema/Estação:	Turismo Sustentável
Local:	Serra da pescaria
Disciplinas Envolvidas:	Área de Integração
Autores	TIAT 25.28

Sabia Que ...

O turismo sustentável é um tipo de turismo que inclui a preocupação não só com o meio ambiente, mas também com a cultura local e a economia.

Existe um programa chamado (ODS) que são os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e que em alguns pontos pode ser diretamente relacionado com o turismo sustentável, como os que abordam temas como proteger o ambiente, melhorar a vida das pessoas locais, preservar culturas, gerar economia de forma responsável. O turismo sustentável não nos traz a ideia de viajar menos, mas sim viajar de forma consciente, praticando o mínimo de más ações e contribuindo para as boas práticas sustentáveis .

Aqui vão algumas dicas para seguir com o turismo sustentável

O transporte é o maior vilão, já que cerca de 75% das emissões de carbono do turismo vem dele, e principalmente de aviões, então viajar de ônibus ou comboios pode ser considerado uma prática de turismo sustentável .

Os passeios com animais também geralmente não é algo considerado turismo sustentável, já que a maioria pode envolver maus-tratos, mas ainda assim pode-se escolher os safaris éticos, que prioriza a observação responsável.

Comer no local também faz diferença, já que consumir alimentos produzidos na própria região pode diminuir a emissão de carbono, ajuda na economia local e também valoriza a cultura.

Rejeitar plásticos de utilização única é uma forma sustentável de viajar, preferindo garrafas que não sejam de plástico descartável, sacos, palhinhas descartáveis, copos descartáveis, entre outros que geralmente são muito utilizados.

É muito importante que o furto de “lembranças” da Natureza seja evitada, levar conchas, pedras, areias da praia afeta o ecossistema, flores e plantas também não se pode retirar.

Evitar fumar próximo a natureza, uma bituca de cigarro mal apagada pode causar um grande incêndio e destruir muitas vidas que existem ali, o resto do cigarro possui uma substância tóxica que se deixado no solo vai o poluir, os animais podem pensar que a bituca é um resto de algum alimento e acabar por ingerir, causando-lhe uma intoxicação, além do que o ar que respiramos em meio natureza é muito puro e ao soltar aquela fumaça vai afetar a qualidade do ar.

Escolher alojamentos que possam ser sustentáveis. Hoje em dia existe cada vez mais isto, alojamentos que tentam reduzir ao máximo práticas não sustentáveis.

Ao fazer trilhas naturais ou qualquer outro tipo de passeio, mesmo nas cidades, não jogar lixo no chão.

Além destes, há muitas outras formas de praticar o turismo sustentável, que não é apenas cuidar do meio ambiente, mas também da cultura e economia local. E então aconselhamos a todos a prática de ensinar e praticar o turismo sustentável.

Temas abordado**Temas abordados**

Sustentabilidade, turismo sustentável e boas e más práticas ambientais.

Objetivos da abordagem ao tema

O turismo sustentável é um tipo de turismo que inclui a preocupação com sustentabilidade, ou seja, as questões econômicas, sociais e ambientais, bem como a atenção à melhoria das experiências dos turistas e ao atendimento das necessidades das comunidades anfitriãs. O turismo sustentável deve abranger as preocupações com a proteção ambiental, a igualdade social e a qualidade de vida, a diversidade cultural e uma economia dinâmica e viável que ofereça empregos e prosperidade para todos.

Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza**Bibliografia/Links****Informação para formadores****Ligações com:**

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável.

Materiais

Material de pesquisa para preparação de informação.

Eco-Trilhos – Pescaria/Salgado / Estações



Tema/Estação: Desportos de natureza

Local: Serra da pescaria

Disciplinas Envolvidas: Área de Integração

Autores TD 23.26

Sabia Que ...

Desportos em terra

Btt - feito aqui para utilizar as descidas

Caminhadas- feito para fortalecer a saúde e para a prática de desporto

Trai l- como o nome indica é feito no trilho para apreciar as paisagens e apreciar alguma da beleza única da natureza

Escalada- feito no trilho para utilizar as paredes

Arborismo - é feito no trilho pq como o nome indicada precisa das árvores da natureza

Passando para um desporto no ar como o parapente que fazemos no trilho para utilizar superfícies mais altas para podermos saltar

Agora passando para os desportos no mar como a canoagem e o stand-up padel que são feitos em São Martinho porque por exemplo não poderiam ser feitos na Nazaré por existir muita ondulação

Outro desporto é o wind surf é um desporto feito em cima de uma prancha que precisa de vento e de ondas para andar

Por fim o mergulho é um desporto muito específico porque só pode ser feito em praias específicas para o tal

Quem "descobrir" as ondas gigantes da Nazaré foi um fotógrafo local dino Casemiro que mandou os vídeos e as fotos para surfistas americanos e chamou a atenção de Garret McNamara que passou 5 anos a combinar com a câmara da Nazaré e surfistas locais veio pela primeira vez a Nazaré onde pensou ser impossível surfar. Porque as ondas gigantes da Nazaré são diferentes das outras todas porque na

Temas abordados

Desportos de natureza e ondas gigantes

Objetivos da abordagem ao tema

Informar as pessoas do porquê de determinados desportos se realizarem em contexto de natureza e que práticas ter em conta ao fazê-los.

Bibliografia/Links**Informação para formadores****Ligações com:**

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável.

Materiais

Eco-Trilhos – Pescaria/Salgado / Estações



Tema/Estação: Espécies comestíveis/aromáticas na natureza

Local: Serra da Pescaria

Disciplinas Envolvidas: Área de Integração; Cozinha e Pastelaria;

Autores TCP 23.26

Sabia Que ...

Ao longo da Serra da Pescaria podemos encontrar espécies tais como:

Borragem;
Dentes de Leão;
Malvas;
Rosmaninho;
Louro;
Lavanda;
Camarinhas;
Cardo;
Amoras silvestres;
Urtigas;
Papoila;
Rosas selvagens;

Todas as indicadas podem ser utilizadas para confeção de pratos e/ou decoração no empratamento.

Temas abordados

Espécies comestíveis

Objetivos da abordagem ao tema

Identificação de espécies silvestres através de experiências sensoriais.

Bibliografia/Links**Informação para formadores****Ligações com:**

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável.

Materiais

Eco-Trilhos – Pescaria/Salgado / Estações



Tema/Estação:

Igreja de S. Gião

Local:

Serra da Pescaria

Disciplinas Envolvidas:

Área de Integração; História e Cultura das Artes

Autores

TT 23.26

Sabia Que ...

Bom dia, estamos aqui na igreja S. Gião, que fica situada a 5 km a Sul da Nazaré e estamos a aproximadamente 500 m do mar.

Agora vou falar sobre algumas curiosidades sobre esta igreja:

Esta é um dos templos cristãos mais antigos do território nacional e mesmo da Península Ibérica;

É um templo visigótico e romanos.

Os visigodos são um povo que chegou à Lusitânia entre 416 e 418 d.C. e saíram em 711 d.C., quando a Península Ibérica foi invadida pelos mouros, o que nos dá uma estimativa da idade da igreja. O edifício que está à nossa frente tem mais de 1000 anos. A última intervenção feita nesta igreja foi sobre a direção de Luís Fontes e ocorreu entre os anos de 2000 a 2005.

Agora vou dar a palavra ao meu colega Alex que vai falar sobre a história desta igreja.

Segundo a tradição, a igreja foi construída no local onde S. Gião, um eremita cristão que viveu uma vida de penitência e oração. Mais tarde, o edifício serviu de armazém de alfaías agrícolas.

Devido aos anos de existência a igreja ao longo do tempo foi sofrendo ampliações e remodelações. Durante as mesmas, encontraram uma imagem da Santíssima Trindade no subsolo, era um local de peregrinação para pescadores e para fiéis que buscavam conforto e esperança em tempos difíceis. Foi Eduíno Borges Garcia que iniciou análises arqueológicas no templo em 1962 e só aí concluiu que se tratava de um templo visigótico.

Durante as escavações e investigações que ocorreram em 1986 foram descobertos duas sepulturas e um corpo. Depois de determinada a origem do edifício, o estado e os proprietários da quinta de S. Gião estiveram em negociações durante aproximadamente 10 anos por causa do

Temas abordados

História da Igreja de São Gião

Objetivos da abordagem ao tema

Conhecimento da história cultural da região da Nazaré

Bibliografia/Links**Informação para formadores****Ligações com:**

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável em ambiente de património cultural.

Materials

Tema/Estação:	Igreja de S. Gião
Local:	Serra da pescaria
Disciplinas Envolvidas:	Área de Integração
Autores	TCP.TIAT 25.28

Sabia Que ...

a Igreja de São Gião, situada na freguesia de Famalicão, no concelho da Nazaré e perto do oceano Atlântico, é considerada um dos mais antigos templos cristãos de Portugal e até da Península Ibérica, com origem provável entre os séculos VII e X?

Ao longo da sua longa história, este edifício não teve uma utilização contínua como igreja. Na verdade, passou por várias fases diferentes, tendo sido aberto e usado em determinados períodos, mas também abandonado noutros, chegando mesmo a ser reutilizado como espaço agrícola dentro da Quinta de São Gião. Esta alternância entre uso religioso e abandono contribuiu para que o monumento ficasse durante muito tempo esquecido.

O edifício está associado ao período visigótico, mas apresenta também influências de outros estilos arquitetónicos, como o moçárabe e o românico, resultado das várias transformações que sofreu ao longo dos séculos.

Foi apenas no século XX, com o início dos estudos arqueológicos mais aprofundados, a partir da década de 1960, que se começou a compreender melhor a verdadeira importância deste local. Essas investigações permitiram identificar diferentes fases de construção, ocupação e reutilização do espaço.

Durante as escavações foram encontrados vestígios importantes, como estruturas antigas e sepulturas, que ajudaram a confirmar a sua grande antiguidade e o seu valor histórico e arqueológico.

Atualmente, a igreja encontra-se classificada como Monumento Nacional e continua a ser estudada e preservada, sendo um importante testemunho da evolução da arquitetura religiosa e da história da região da Nazaré.

Temas abordado

Temas abordados

Igreja de São Gião

Objetivos da abordagem ao tema

Apresentar a história da Igreja de São Gião e compreender a sua relevância como um dos mais antigos monumentos religiosos de Portugal.

Bibliografia/Links

<https://www.cm-nazare.pt/visitar/onde-ir/monumentos-e-patrimonio/poi/igreja-de-s-giao> <https://imovel.patrimoniocultural.gov.pt/detalhes.php?code=70376>
<https://findoutnazare.pt/listing/igreja-de-sao-giao/>

Informação para formadores

Ligações com:

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável.

Materiais

Material de pesquisa para preparação de informação.

Tema/Estação:	Ervas aromáticas
Local:	Serra da pescaria
Disciplinas Envolvidas:	Área de Integração
Autores	TCP.25.28

Sabia Que ...

As ervas aromáticas são plantas, normalmente de pequenas dimensões, cujas folhas e outras partes verdes soltam aromas. São muito procuradas para a culinária e outros usos domésticos e industriais.

- **Alecrim:** O alecrim pode ser usado para confeccionar batatas, carnes e peixes.
- **Folha de louro:** Pode ser usado inteiro, ou seco ou fresco, nesse caso é removido do prato antes de ser consumido.
- **Funcho:** É utilizado em culinária, em perfumaria e como aromatizante na fabricação de bebidas espirituosas e planta medicinal.
- **Óregãos:** O óregão é uma erva aromática muito usada para temperar os alimentos, como pizza, massa, saladas, peixe, carne e molhos.
- **Hortelã:** A hortelã pode ser usada na forma fresca ou seca, para preparar chás, vitaminas ou sumos e para aromatizar sopas, sobremesas ou bebidas.
- **Tomilho:** Apresenta grande potencial farmacológico, já que seus óleos essenciais são ricos em substâncias com atividades antissépticas, antioxidantes, anti-inflamatórias, antitumorais e estimulantes, etc.
- **Salsa:** É universalmente utilizada como tempero de imensos pratos. É usada em sopas, molhos, pratos de carne, de peixe, de marisco, omeletes e massas.
- **Coentro:** Existem diferentes tipos desta erva aromática, como coentro do mato e coentro comum, onde as suas sementes e folhas podem ser usadas como tempero em saladas, massas, ensopados e no preparo de chás.

Temas abordados

Algumas das ervas aromáticas que existem e a função de cada uma.

Objetivos da abordagem ao tema

Como se deve armazenar e utilizar as ervas aromáticas.

Explorações e vivências – Sinta e viva a Natureza

Bibliografia/Links

https://pt.wikipedia.org/wiki/Folha_de_louro

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Funcho>

<https://www.tuasaude.com/oregano/>

<https://www.tuasaude.com/hortela/>

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Tomilho>

<https://www.aromaticasvivas.com/pt/produtos-ervas-aromaticas-cortadas-salsa>

Informação para formadores

Ligações com:

livro sobre ervas aromáticas e plantas comestíveis.

Materiais

Material de pesquisa para preparação de informação.

Eco-Trilhos – Pescaria/Salgado / Estações



Tema/Estação: Desportos de natureza

Local: Serra da pescaria

Disciplinas Envolvidas: Área de Integração

Autores TD 23.26

Sabia Que ...

Desportos em terra

Btt - feito aqui para utilizar as descidas

Caminhadas- feito para fortalecer a saúde e para a prática de desporto

Trai l- como o nome indica é feito no trilho para apreciar as paisagens e apreciar alguma da beleza única da natureza

Escalada- feito no trilho para utilizar as paredes

Arborismo - é feito no trilho pq como o nome indicada precisa das árvores da natureza

Passando para um desporto no ar como o parapente que fazemos no trilho para utilizar superfícies mais altas para podermos saltar

Agora passando para os desportos no mar como a canoagem e o stand-up padel que são feitos em São Martinho porque por exemplo não poderiam ser feitos na Nazaré por existir muita ondulação

Outro desporto é o wind surf é um desporto feito em cima de uma prancha que precisa de vento e de ondas para andar

Temas abordados

Desportos de natureza e ondas gigantes

Objetivos da abordagem ao tema

Informar as pessoas do porquê de determinados desportos se realizarem em contexto de natureza e que práticas ter em conta ao fazê-los.

Bibliografia/Links

Informação para formadores

Ligações com:

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável.

Materiais

Eco-Trilhos – Pescaria/Salgado / Estações



Tema/Estação: Espécies comestíveis/aromáticas na natureza

Local: Serra da Pescaria

Disciplinas Envolvidas: Área de Integração; Cozinha e Pastelaria;

Autores TCP 23.26

Sabia Que ...

Ao longo da Serra da Pescaria podemos encontrar espécies tais como:

Borragem;
Dentes de Leão;
Malvas;
Rosmaninho;
Louro;
Lavanda;
Camarinhas;
Cardo;
Amoras silvestres;
Urtigas;
Papoula;
Rosas selvagens;

Temas abordados

Espécies comestíveis

Objetivos da abordagem ao tema

Identificação de espécies silvestres através de experiências sensoriais.

Bibliografia/Links

Informação para formadores

Ligações com:

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável.

Materiais

Eco-Trilhos – Pescaria/Salgado / Estações



Tema/Estação:

Igreja de S. Gião

Local:

Serra da Pescaria

Disciplinas Envolvidas:

Área de Integração; História e Cultura das Artes

Autores

TT 23.26

Sabia Que ...

Bom dia, estamos aqui na igreja S. Gião, que fica situada a 5 km a Sul da Nazaré e estamos a aproximadamente 500 m do mar.

Agora vou falar sobre algumas curiosidades sobre esta igreja:

Esta é um dos templos cristãos mais antigos do território nacional e mesmo da Península Ibérica;

É um templo visigótico e romanos.

Os visigodos são um povo que chegou à Lusitânia entre 416 e 418 d.C. e saíram em 711 d.C., quando a Península Ibérica foi invadida pelos mouros, o que nos dá uma estimativa da idade da igreja. O edifício que está à nossa frente tem mais de 1000 anos. A última intervenção feita nesta igreja foi sobre a direção de Luís Fontes e ocorreu entre os anos de 2000 a 2005.

Agora vou dar a palavra ao meu colega Alex que vai falar sobre a história desta igreja.

Segundo a tradição, a igreja foi construída no local onde S. Gião, um eremita cristão que viveu uma vida de penitência e oração. Mais tarde, o edifício serviu de armazém de alfaias agrícolas.

Temas abordados

História da Igreja de São Gião

Objetivos da abordagem ao tema

Conhecimento da história cultural da região da Nazaré

Bibliografia/Links

Informação para formadores

Ligações com:

Área disciplinar do curso da turma com o desenvolvimento sustentável em ambiente de património cultural.

Materiais