



## Descubra o #ADN de Almada

As praias de Almada dispensam apresentações, já que a sua frente atlântica é uma das zonas balneares mais visitadas e famosas do país. Também já todos sabemos que não há melhor vista sobre Lisboa do que esta, do outro lado do Tejo. Mas talvez se surpreenda com o tanto mais que há para descobrir em Almada enquanto destino turístico.

Emoldurada pelo estuário do Tejo e pelo Atlântico, dificilmente se poderia escolher uma melhor situação geográfica para Almada. Os horizontes largos das suas frentes ribeirinha e oceânica permitem-lhe panorâmicas deslumbrantes e condições ideais para a prática de desportos marítimos, como o surf, o bodyboard ou o Kitesurf. Mas há muito mais para descobrir no #ADN de Almada – o feliz acrónimo para “Almada Destino Natural” que é a marca turística em que o município aposta. Basta visitar o site, em [www.cm-almada.pt](http://www.cm-almada.pt), para perceber porquê. O separador “visitar” é um deleite para os olhos cansados daqueles que anseiam por uns dias de contacto com a natureza e o ar livre, acompanhados de boa comida. E aqui mesmo, às portas de Lisboa.

Almada é uma terra muito antiga, à semelhança do nosso país, e apresenta uma simbiose entre um vasto património cultural e histórico, e um tesouro natural de grande beleza, que convida todos a desfrutar plenamente da natureza, do mar e do rio. As praias solarengas e os numerosos espaços verdes são apetecíveis todo o ano. Como o são também os muitos pratos de uma oferta gastronómica cada vez mais abrangente, que reflete a autenticidade das gentes, mas também capacidade de inovação. A tudo isto alia-se sempre uma ótica sustentável, onde importa preservar os recursos ambientais e a genuinidade sociocultural em articulação com o desenvolvimento das atividades económicas.

### Praias

A frente atlântica de Almada, com os seus mais de 13 km de praias contínuas de areia branca, muitas delas localizadas em áreas naturais, oferece excelentes condições para a prática de desportos de onda, mas promete também sunsets incríveis enquanto assistimos à chegada dos barcos de pesca tradicionais, ligados à prática da Arte Xávega, património identitário da Costa da Caparica.

A qualidade destas praias confere-lhes a todas a Distinção de Praia Qualidade Ouro, pela Quercus e, este ano, nove mantêm igualmente a Distinção Bandeira Azul, pela FEE (Fundação para a Educação Ambiental). Para esta qualificação contribuem também as recentes melhorias

nas acessibilidades às praias, que facilitam a circulação e segurança dos banhistas de todas as idades.

As paisagens e diferentes ambientes tornam inconfundíveis as praias desta região. Começando o nosso roteiro de norte para sul, pode optar por praias dunares, logo após a junção do Tejo e do Atlântico e visitar a Frente Urbana da Costa da Caparica. Ou então percorrer as terras da Costa e a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil, até chegar à aldeia piscatória da Fonte da Telha, onde o horizonte seduz em qualquer uma das direções. A variedade de opções estende-se ainda às Praias Acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida (praias do Paraíso e Rainha) e à crescente procura de praias naturistas (praias da Belavista e da Adiça).







### Espaços verdes

Como pano de fundo para a imensidão do Atlântico, encontramos o maior espaço natural do concelho, a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, área protegida com grande relevância geológica e geomorfológica, vegetação autóctone e espécies de fauna e flora raras. Na ponta norte desta área, podemos visitar o Convento dos Capuchos, que foi edificado no século XVI, que constitui, em conjunto com os seus jardins românticos e miradouros arrebatadores, um testemunho singular dos princípios de contemplação, paz e isolamento dos frades franciscanos. Mais a sul, é inevitável apaixonarmo-nos pela Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos, onde o pinhal manso, mandado plantar por D. Dinis, oferece vários percursos pedestres que alcançam os miradouros sobranceiros às praias. Contribuindo para a conservação e sustentabilidade deste espaço, os novos passadiços da Mata dos Medos são de visita obrigatória e convidam a uma total imersão no meio natural. A zona é também ponto de referência para os amantes de desportos radicais, como o parapente, e de atividades ligadas à saúde e bem-estar – passeios de bicicleta ou a cavalo e piqueniques.

O concelho dispõe de muitos outros espaços verdes, parques urbanos e jardins, que fazem de Almada uma das dez cidades mais verdes de Portugal. Especial destaque para o Parque da Paz, o “pulmão da cidade” de Almada, com os seus 60 hectares ricos em fauna e flora e caminhos pedonais e cicláveis, por entre clareiras com relvados amplos, bosques e lagos. Outras opções para usufruir por inteiro do contacto com a natureza incluem uma visita ao Jardim do Rio onde o Elevador Panorâmico nos eleva até ao centro histórico de Almada. No Parque Aventura da Charneca de Caparica encontramos áreas de recreio infantil, arborismo e escalada, percursos pedonais e pista ciclável. O Jardim Urbano da Costa da Caparica merece também uma visita, com um corte de ténis, percursos cicláveis e espaços de recreio infantis e juvenis. Não esquecer ainda o Jardim Botânico “Chão das Artes”, que explora a ligação entre a natureza e as artes plásticas ou ao jardim do Solar dos Zagallos, um jardim romântico com duas capelas e um importante espólio de azulejos.

As condições naturais da região possibilitam a existência de três campos de golfe de exceção, na zona dos Capuchos e Aroeira, que se destacam pela versatilidade dos seus greens.

### Património Histórico

A riqueza de Almada no que respeita ao património histórico não passa despercebida nem cristaliza o território no passado: pelo contrário, é parte integrante das vivências do presente. O Santuário do Cristo Rei, ex-libris de Almada, que oferece uma deslumbrante vista panorâmica sobre a região, atrai milhares de visitantes e peregrinos, sendo o ponto de partida perfeito para uma visita ao restante património concelhio, entre monumentos, museus, igrejas e locais que testemunham um passado industrial, militar e rural de grande relevância.

Na cidade de Almada são pontos de visita obrigatória, entre outros, a Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea, miradouros como o do jardim do castelo, e vestígios arqueológicos como os do Sítio Arqueológico da Quinta do Almaraz, do Museu Almada - Covas de Pão ou do Largo de Cacilhas. Museus como o Museu Almada – Casa da Cidade, o Museu Naval ou a Fragata D. Fernando II e Glória atestam vivamente a ligação secular do concelho de Almada ao rio e ao mar.

São muitas as sugestões de itinerários e rotas que pode (e deve) experimentar. Falamos de percursos de cidade, panorâmicos, religiosos, de natureza, de arte urbana, literários, rurais, industriais e militares. Sugerimos que utilize a APP Descubra Portugal – Almada, ou na página Visitar do site do município, poderá, por iniciativa própria, selecionar um percurso temático ou genérico, que vá ao encontro dos seus interesses, e percorrer os caminhos que passam por vários atrativos do concelho. Cada ponto de interesse tem uma breve descrição associada, que pode ser consultada ao longo do percurso.

Não podemos sair de Almada sem falar da sua gastronomia. Um dos melhores locais do país para experimentar o peixe fresco, o marisco, as cataplanas e caldeiradas, Amêijoas à Bulhão Pato e carvoadas. Para os mais gulosos, a doçaria almadense convida a provar os típicos Pastéis Al-Madan, os Claudinos e os Pastéis de Santo António.

A gastronomia e doçaria típicas expressam-se através de vários eventos, ao longo de todo o ano, que se unem a tantos outros, numa agenda bem recheada (em áreas como a música, o teatro ou o desporto), neste território fértil em criatividade, modernismo e empreendedorismo. Almada faz-se valer de uma vida cultural dinâmica e é um ‘território de muitos’ com muito para descobrir.

WWW.CM-ALMADA.PT

#ADN

ALMADA

Destino Natural

